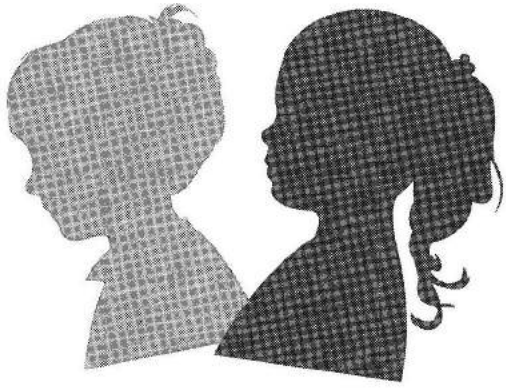
В. С. Колганова, Е. В. Пивоварова

Нейропсихологические занятия с детьми



Практическое пособие

1
часть

Москва
Айрис-пресс
2015

УДК 616.8+376
ББК 88.4:88.8
К60

Колганова, В. С.

К60 Нейропсихологические занятия с детьми: В 2 ч. Ч. 1 / Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. — М.: АЙРИС-пресс, 2015. — 416 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).

ISBN 978-5-8112-5376-0

В первой части книги представлены основные программы нейропсихологического сопровождения развития детей 3–12 лет по методу замещающего онтогенеза. Это базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

Авторы: В. С. Колганова — клинический психолог, руководитель детского нейропсихологического центра «Добрые руки», Е. В. Пивоварова — клинический психолог, руководитель детского психолого-логопедического объединения «Содружество».

Адресовано родителям, психологам, логопедам, дефектологам, учителям и другим специалистам, работающим с детьми.

УДК 616.8+376
ББК 88.4:88.8

ISBN 978-5-8112-5376-0

© ООО «Издательство «АЙРИС-пресс», 2014

ОТ АВТОРОВ

Авторы благодарят Анну Владимировну Семенович за многолетнюю совместную работу, за возможность учиться и совершенствовать своё профессиональное мастерство в области нейропсихологии детского возраста. Авторы выражают особую признательность Ирине Алексеевне Фридрих за неоценимую помощь в подготовке программы «Логопедические занятия для детей 5–7 лет» и Матвею за самоотверженность и терпение, благодаря которым в книге появились фотографии упражнений основной программы нейропсихологических занятий для детей 5–12 лет.

Программы нейропсихологического сопровождения развития детей представляют собой цикл занятий для детей 5–12 лет с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.

Эта книга предназначена для родителей, которые хотят помочь своему ребёнку, для психологов, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, а также для специалистов смежных профессий — логопедов, дефектологов, воспитателей детских садов и педагогов начальных классов.

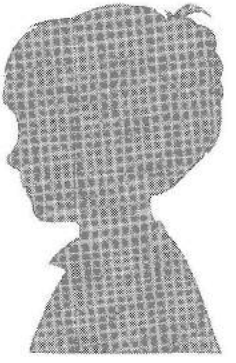
В первой части книги представлены как традиционная программа нейропсихологического сопровождения развития детей 5–12 лет, так и мало известная широкому кругу читателей программа нейропсихологического сопровождения развития детей 3–5 лет. В программах подробно описаны все основные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, растяжки и ползания), а также дополнительные упражнения. Программа, предназначенная для детей 5–12 лет, иллюстрирована фотографиями, на которых показано, как правильно выполнять упражнения. Фундаментом всех программ, как основных, так и дополнительных, является метод замещающего онтогенеза.

Во второй части книги представлены программа «Развитие пространственных представлений детей 5–12 лет» и программа «Рисование двумя руками для детей 5–12 лет. Они позволят более глубоко проработать развитие пространственных представлений ребёнка, расширить диапазон движений в разных зонах пространства, развить координацию, расширить поле зрительного восприятия, закрепить формирование мелкой моторики.

Программа «Логопедические упражнения для детей 5–7 лет» способствует формированию речевых функций, совершенствованию произношения, обогащению словарного запаса, развитию фонематического слуха, чувства ритма, способности к произвольному самоконтролю, произвольной саморегуляции.

Все программы, опубликованные в книге, выстроены в виде поурочных занятий, чтобы их было удобнее использовать. Это даст возможность родителям и специалистам правильно выстроить работу с ребёнком и успешно справиться с трудностями, которые сейчас, к сожалению, всё чаще возникают у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Основные программы нейропсихологического сопровождения развития детей



от 3 до 12 лет

по методу

замещающего

онтогенеза

ПРЕДИСЛОВИЕ

Очень часто приходится видеть родителей, которые приводят на приём к специалисту дошкольника или школьника, записанного в разряд «трудных» или «необучаемых». При разговоре с родителями и анализе медицинской документации, как правило, выясняется, что у мам этих детей отмечались проблемы, связанные с протеканием беременности и родов.

Грубые нарушения неврологического статуса у детей встречаются не так часто, к тому же мимо такого новорожденного врач не пройдёт. Гораздо чаще встречаются на первом году жизни незаметные для родителей, а иногда и для специалистов, «лёгкие» поражения. «Неумехи» детского сада, неуспевающие школьники как раз из разряда именно таких детей.

В последние годы отмечается рост числа детей, родившихся с признаками ПЭП (перинатальной энцефалопатии) — перинатального поражения центральной нервной системы. Перинатальные поражения ЦНС (центральной нервной системы) объединяют различные патологические состояния, обусловленные воздействием на плод вредоносных факторов во внутриутробном периоде, во время родов и в ранние сроки после рождения. Ведущее место в перинатальной патологии ЦНС занимают асфиксия и внутричерепная родовая травма, которые чаще всего поражают нервную систему развивающегося плода. В дальнейшем у ребёнка в медицинской карте могут появиться диагнозы: СПНРВ (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости), гипертензионный синдром (повышенное внутричерепное давление), ММД (минимальная мозговая дисфункция), СДВГ (синдром гиперактивности с дефицитом внимания).

Самыми характерными признаками детей с подобными диагнозами являются такие изменения в поведении ребёнка, как трудности обучения в школе, речевые нарушения, недостаточность мелкой и крупной моторики, различные виды невротических реакций (нарушение сна, страхи, тики, энурез, энкопрез, заикание, повышенная тревожность), эмоциональная неустойчивость, сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Изменения поведения таких детей сводятся к чрезмерной активности, причём она не имеет определённой цели, ничем не мотивирована и часто зависит от ситуации (наступает в новой, незнакомой обстановке, при стрессовых воздействиях). Часто ребёнок не может сосредоточиться, фиксировать своё внимание, постоянно отвлекается. Таким детям также свойственны быстрая смена настроения, раздражительность, импульсивность,

плаксивость. В любую минуту у такого ребёнка может возникнуть ярость и даже злость.

Они предпочитают играть с детьми более младшего возраста, выбирают примитивные игры, иногда отрицательно относятся к окружающим. Дети потом трудно поддаются обучению в школе (чтению, письму, счёту), но это связано не с задержкой развития или снижением интеллекта, а с нарушением восприятия, главным образом пространственных взаимоотношений. Некоторые дети вообще не могут читать или писать, плохо различают близкие по написанию буквы, например: **«п»** и **«т»**, **«и»** и **«у»**, **«б»** и **«д»** и т. п.

Есть и другой вариант, когда мама приходит на приём к специалисту: оказывается, что у ребёнка высокий уровень интеллекта, а он делает глупые ошибки, не пишет с «красной строки», «залезает» на поля, не может запомнить, сколько клеточек надо отступить, не может выучить таблицу умножения, всё свободное время у него уходит на выполнение домашнего задания.

У значительного числа таких детей выявляются нарушения функции речи, чаще всего задержка её развития. Они неправильно произносят отдельные звуки, с трудом строят фразу, речь у них медленная или взрывная (ребёнок говорит очень быстро, «проглатывает» окончания слов).

Наряду с речевыми нарушениями у детей часто встречаются нарушения координации движений. На первом году жизни ребёнка обычно удаётся установить задержку или опережение развития двигательных навыков. Когда ребёнок начинает ходить, он постоянно спотыкается, часто падает. Неловкость движений сохраняется и в более старшем возрасте. При ходьбе дети часто пошатываются, задевают окружающие предметы, с трудом меняют движения на прямо противоположные. У них появляются двигательное беспокойство и иногда отдельные мышечные подергивания. Таким детям плохо даются спортивные игры, они значительно отстают от сверстников в беге и прыжках и не могут обучиться езде на велосипеде. Они испытывают затруднения при выполнении даже мелких движений — при застёгивании пуговиц, шнуровании ботинок, шитье, при пользовании ножницами, плохо раскрашивают картинки, не могут провести прямую линию, нарисовать круг или другие геометрические фигуры. В более старшем возрасте они, освоив письмо, пишут, как правило, неразборчиво.

Из глазодвигательных нарушений особенно часто наблюдается сходящееся косоглазие, недостаточность конвергенции (ребёнок не

ет свести глаза к переносице), ребёнку сложно следить за пред**метом** в горизонтальной или вертикальной плоскости. Это создаёт **определённые** трудности, т. к., обучаясь чтению и письму, ребёнок **должен** следить за строкой, не теряя её, не перескакивая на другие.

У таких детей наблюдается леворукость, иногда у них вообще **невозможно** определить ведущую руку, они плохо различают правую **и** левую части тела. Ребёнок может иметь повышенный или понижен**ный** тонус.

В настоящее время масса детей демонстрирует задержки и искажения двигательного развития. Двигательное развитие ребёнка в младенчестве должно проходить в **правильной последовательности**:

— рождение ребёнка (ребёнок проходит родовые пути);
— лежит на спине;
— в положении на животе поднимает голову и охватывает глазами пространство;
— поворачивается на один бок, на другой, на живот;
— ползает по-пластунски;
— поднимает руки, упирается;
— садится;
— ползает на четвереньках;
— встаёт сначала с помощью рук, потом без;
— начинает ходить сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

Если ребёнок развивается, не нарушая этой последовательности, то правильно пройденные этапы двигательного развития запускают ряд важнейших механизмов работы мозга. Конкретному определённому возрасту соответствуют определённые двигательные навыки. До периода ползания ребёнок должен научиться не только держать голову и удерживать её в равновесии во множестве разных положений, но и переворачиваться с живота на спину и обратно, опираться на руки.

В 2–3 месяца ребёнок в норме удерживает голову. Причём не только поднимает её в положении лёжа на животе, но и подтягивает её к своей груди, когда находится на руках у матери. Это один из первых произвольных навыков, необходимых для начала формирования вертикальной оси тела (из лежащего в горизонтальной плоскости малыш к концу первого года жизни превратится в уверенно стоящего и ходящего).

Одновременно начинает формироваться опора на руки. В положении на животе ребёнок до 2–3-месячного возраста должен опираться на локти, а к 3–4 месяцам — и на раскрытые ладони. Этот навык необходим для освобождения рук — они понадобятся для дальнейшего движения, удержания веса тела на одной руке в период формирования переворотов, сидения и ползания.

Далее ребёнок учится переворачиваться со спины на живот и с живота на спину и активно крутиться в положении лёжа. Обычно это происходит в 4–5 месяцев. Теперь он может перемещаться в пространстве (на кровати или на полу) и наконец-то дотянуться до интересной игрушки.

Затем ребёнок начинает вертеться в положении на животе вокруг пупка. Навык нужен для формирования ползания сначала попластунски, а затем уже и на четвереньках. В положении на пупке малыш может одновременно поднимать руки и ноги «самолётиком». Эти навыки, приобретаемые в 5–6 месяцев, говорят о дальнейшем правильном формировании вертикальной оси тела и подготовке мышц к ползанию, сидению и прямохождению.

Следующий этап — раскачивание на четвереньках. Ребёнок опирается на колени и ладони, пытается начать движение, но мышцы его пока ещё плохо слушаются. Поэтому движения у ребёнка получаются только качательные или в обратном направлении — ребёнок ползёт назад. Ползание необходимо как для освоения нижнего поля зрения, так и для правильных скоординированных действий нижней и верхней половины тела, для поочерёдного включения правого и левого полушарий головного мозга. До ползания площадь окружающего пола была очень мала. Она чуть увеличилась после того, как малыш научился переворачиваться. И вот горизонт ещё более расширяется, а кроме всего прочего, мир перестаёт быть плоским, он превращается в трёхмерный. У предметов появляется высота. В это же самое время малыш начинает произносить звуки, гулить, лепетать для того, чтобы общаться, пробуя свои способности управления языком.

Ребёнок осваивает пространство, сначала пространство собственного тела — ползает, двигается, и не только «право-лево, верх-низ», а пространство, как ту среду, которая его окружает.

Лёжа на спине, ребёнок видит потолок и может оценивать пространство по горизонтали. Лёжа на животе и поднимая (опуская) взгляд вверх–вниз, способен оценивать пространство по вертикали. Голова теперь совершает движения изолированно от тела, а не вместе с ним.

Когда ребёнок садится, руки у него свободны, и он начинает манипулировать предметами. И далее новое освоение пространства — перевороты вокруг своей оси через постепенное вставание на четвереньки к долгожданному перемещению.

Ползание, помимо общей стимуляции моторных зон (участков коры, отвечающих за регуляцию движений), также способствует улучшению межполушарного взаимодействия — ведь оно требует согласованного перекрёстного движения рук и ног (правая рука — левая нога), которое регулируется противоположными полушариями. Это способствует развитию ассоциативных связей мозга, создаёт возможность для более полного раскрытия его потенциала.

Также совершенствуется зрительное восприятие — у ребёнка появляется необходимость использовать одновременно оба глаза, и он начинает сводить их вместе.

Благодаря ползанию развивается тактильная чувствительность. С помощью информации от рецепторов, которые сообщают о расположении частей тела относительно друг друга, формируются пространственные представления о собственном теле (схема тела), о соотношении внешних объектов и тела, а значит, формируется возможность обозначения этих соотношений словами, приходит понимание и употребление предлогов и слов, правильное восприятие сложных речевых конструкций — пространственно-временных, причинно-следственных. Ориентация в пространстве закладывается, прежде всего, на этапе ползания. Благодаря этому способу передвижения формируются предпосылки для освоения грамматики родного языка.

Ползание также является профилактикой проблем с чтением и письмом. Если недостаточно развита координация движений, работа каждого полушария в отдельности и межполушарное взаимодействие, у младшего школьника возможны проблемы при письме: грязь в тетрадках, плохой почерк. Многие дети, имеющие дислексию и дисграфию, пропустили стадию ползания.

Если ребёнок не осваивает этот важный этап физического развития, будет пропущен и важный этап развития мозга. Если развитие ребёнка происходило с искажением, пространственные связи им были освоены не в полной мере, то и восприятие пространства будет искажено.

У многих нынешних детей двигательное развитие происходит примерно следующим образом: ребёнок долго лежит на спине, не поворачивается. Затем он как-то очень быстро повернулся, сразу сел.

Мало ползал на четвереньках, или ползал только назад, или не ползал вообще. Потом через очень короткое время встал. Получается, что некоторые этапы ребёнок просто не проходит, он их игнорирует.

У ребёнка при этом имеется гипертонус (повышенный тонус) или гипотонус (пониженный тонус). Мамы могут жаловаться, что ребёнок ходит на пальцах ног, не опираясь на всю стопу. Врачи часто ставят диагноз «мышечная дистония».

Проблемы с тонусом могут сохраняться у ребёнка до 5, 8 и даже до 10 лет, а в некоторых случаях и до более позднего возраста. Такой ребёнок моторно неловок, неуклюж, очень травматичен.

При копировании эталона (специально разработанной геометрической фигуры) ребёнок странным образом может всё искажать. Например, он может переворачивать рисунок на 90° при неизменном положении эталона. Эта же фигура может быть перевёрнута и на 180°. А некоторые рисунки даже невозможно узнать. Могут быть слепки из частей фигуры, фрагментарность, хаотичность восприятия. Ребёнок может игнорировать левую или правую сторону листа бумаги.

И если ребёнок так воспринимает, так считывает окружающий мир, так его видит, то он такой мир искажает. Изменение направления восприятия с горизонтальной на вертикальную ось приводит к трудностям в овладении письмом, усвоении образа букв, формировании разрядности числа.

Далее возникает целый ряд феноменов. Если искажается двигательная сфера — искажается и речевое развитие. Ребёнок может не говорить до 3–4 лет, или говорит односложные слова, у него нет фразовой речи, возникает проблема с произношением звуков («каша во рту»). Таким образом можно видеть целый ряд проблем, когда из одного следует другое. Если у ребёнка двигательная сфера дефицитарна, речевая сфера дефицитарна, то и эмоциональная сфера тоже будет страдать. А если ребёнок расторможен — у него могут быть неадекватные отношения со сверстниками, с родителями. Если ребёнок физически слабый, то это может вызвать гиперопеку со стороны родителей, и, как следствие, такой ребёнок может стать капризным, не соблюдать социальные нормы поведения. Проблемы будут нарастать, и уже к 9–10 годам этот клубок бывает очень сложно распутать.

Существуют эффективные методы коррекции особенностей развития детей, как двигательного, так и интеллектуального. На ранних этапах развития ребёнка важная роль принадлежит врачу-невропатологу. Он

назначает восстановительное лечение, даёт рекомендации по режиму и назначает курсы массажа. А далее необходимо подключать нейропсихолога, логопеда, иногда педагога-дефектолога.

Некоторые дети до 1 года состояли на учёте у невропатолога, им прописывали ванны, успокоительные сборы и проводили курсы массажа. Но после 1 года ребятишки исчезали из поля зрения докторов, так как позже проявления таких нарушений «стираются».

К сожалению, это возможно лишь до следующего критического периода жизни ребёнка, до 3 лет. Большинство детей в этом возрасте идут в детский сад. Там они постоянно на что-то отвлекаются, не слушают сказки, ломают игрушки, носятся без цели. Такие дети неловки, не вписываются в дверные проёмы, постоянно спотыкаются. Они как будто не слышат обращённую к ним речь. Такого ребёнка трудно воспитывать, он становится непослушным, взрослому, как правило, даже не удаётся его чем-то увлечь. В результате проблемы расцветают пышным цветом. А впереди ещё один кризис — кризис 7 лет.

И вот возбудимый и неловкий ребёнок идёт в школу. На занятиях он всё время отвлекается, всем мешает. При письме у него напрягаются мышцы руки, шеи, он не замечает то, что написано на доске. Сбросить это напряжение он не может, его организм работает как пружина, которая постепенно сжимается в течение дня, а к вечеру с силой разжимается, и ребёнок «разряжается» через агрессию и плач. Дома без взрослого, который сидит рядом и говорит: «Внимательнее, сосредоточься, проверь ещё раз, что ты отвлекаешься...» — он самостоятельно работать не может.

Если ребёнок постоянно срывает урок или не может учиться из-за повышенной отвлекаемости, низкой концентрации внимания (таких детей иногда называют гиперактивными), школьника могут перевести в коррекционный класс.

Есть и другой вариант — такого ребёнка считают больным, и врачи назначают ему различные препараты. Но стандартные препараты в средневозрастных дозировках не приводят к желаемому результату. Иногда симптомы уходят, а проблемы остаются. Например, специалист справится с тиками, а у ребёнка может начаться энурез.

Занятия по нейропсихологической коррекции показаны ребёнку, имеющему **следующие проблемы:**

— родовая травма;
— рождение с помощью кесарева сечения;
— повышенный или пониженный тонус;

— частые заболевания, в том числе на первом году жизни, например, бронхо-лёгочные заболевания, отиты, атопические дерматиты; лечение антибиотиками;
— травмы головы, получение общего наркоза;
— в анамнезе — ПЭП, ММД, СДВГ, ЗПР, ЗПРР, гипертензионный синдром;
— мало ползал или не ползал совсем;
— ходил на цыпочках, поздно начал говорить;
— гиперактивен или излишне медлителен;
— импульсивен, раздражителен, конфликтует с детьми;
— быстро утомляется, с трудом засыпает;
— не сразу откликается и понимает обращённую к нему речь;
— пишет неразборчиво, плохо усваивает учебный материал;
— при чтении «проглатывает» окончания, «угадывает» слова;
— плохо запоминает, сравнивает, обобщает;
— пишет, рисует левой рукой;
— имеет задержку формирования мелкой моторики рук;
— не может описать картинку, скопировать рисунок;
— пропускает, заменяет буквы, часто пишет их зеркально;
— двигает ногами, языком, когда пишет и рисует;
— с трудом высиживает 15 минут на одном месте;
— невнимателен, рассеян, не доводит дело до конца;
— часто отвлекается, не может сосредоточиться, долго делает домашнее задание;
— неуклюж, часто спотыкается, излишне травматичен.

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребёнка (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2008), и предпочтение отдаётся телесно-ориентированным и двигательным методам. Метод замещающего онтогенеза (МЗО) — базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

«...Идеология метода замещающего онтогенеза основывается на теории А. Р. Лурия о трёх функциональных блоках мозга и учении Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации психических процессов.

В качестве основополагающего в МЗО выступает принцип соотнесения актуального статуса ребёнка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций (ВПФ). Так как он является базовым для дальнейшего развития ВПФ, в начале коррекционного процесса предпочтение отдаётся двигательным методам, которые активизируют, восстанавливают и простраивают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создаётся базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой трёхуровневую систему. Каждый из уровней коррекции имеет свою специфическую "мишень" воздействия и направлен на все три блока мозга...» (А. В. Семенович).

Многие особенности развития ребёнка можно скорректировать, пройдя с ним все этапы его сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения.

В программе нейропсихологического сопровождения развития детей по методу замещающего онтогенеза (А. В. Семенович) в каждом занятии описаны четыре основных блока упражнений:

— дыхательные упражнения;
— глазодвигательные упражнения;
— растяжки;
— упражнения двигательного репертуара.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех

органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребёнка.

Дыхание представляет собой процесс, который постоянно необходим человеку, во время дыхания происходит обильное насыщение мозга кислородом, часто ребёнок, выполняя трудное задание, перестаёт дышать на какое-то время, обделяя свой организм (и мозг в том числе) кислородом. Кроме того, функция дыхания связана с другими функциями мозга и может вызвать их сбой, если происходит сбой в дыхании.

Дыхание также оказывает релаксирующее воздействие.

В начале курса занятий уделяется большое внимание выработке правильного дыхания для оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков лёгких, массажа органов брюшной полости, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции, так как ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подчиняющийся сознательной и активной регуляции со стороны человека. Научив детей контролировать дыхание, осознанно его регулировать, можно тем самым включить функции произвольной саморегуляции. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

Перевод дыхания из непроизвольной в произвольную функцию решается посредством её включения как одного из элементов в ряд двигательных упражнений. Здесь же происходит восстановление функции дыхания, как ритмологической составляющей движения.

Ребёнок учится регулировать своё дыхание, делая его на разный счёт, с задержкой, подъёмом одноимённых и разноимённых рук и ног — то на вдохе, то на выдохе. Под контролем и по разным программам, задаваемым извне, а затем выстраивая собственную программу — начинает контролировать своё дыхание.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ребёнок к 3 годам уже должен уметь оценивать пространство на 180° по вертикали и на 180° по горизонтали и отслеживать это без поворота головы. Очень часто у детей сужены поля зрительного восприятия. Если объём зрительного восприятия сужен, ребёнок видит

только то, что находится перед ним. Остальное он замечает только с помощью поворота головы и всего тела. И неудивительно, что этот ребёнок может быть достаточно травматичен, очень быстро устаёт.

Имеющаяся у ребёнка фрагментарность будет не только в зрительной сфере, но, как правило, она проявится и в других сферах, например в речевой. И точно так же, как ребёнок видит фрагментарно, он будет и слышать фрагментарно. Например, учитель говорит: «За высоким забором растут яблони». Ребёнок может ухватить только один какой-нибудь фрагмент, например: «растут яблони», а что было перед ним, что после — он не знает, и начинает достраивать всё что угодно и фантазировать, придумывая несущественное, то, что учитель совсем не говорил. Понятно, какое отношение может быть к такому ребёнку в классе.

Элементарные движения слежения глазами за предметом, которые формируются к 3-му месяцу жизни, должны автоматизироваться. Очень часто сведение глаз к переносице (конвергенция), слежение за предметом в горизонтальной или вертикальной плоскости становятся для ребёнка трудновыполнимыми упражнениями. Глазодвигательные упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память).

У многих детей обнаруживаются патологические синкинезии (содружественные движения). Есть синкинезии адекватные. Когда человек идёт, у него правая нога движется одновременно с левой рукой. Это нормальная синкинезия, адаптивная, мы её используем в жизни.

Но у детей встречаются неадаптивные синкинезии, например, когда ребёнок на что-то смотрит, в этот процесс у него включается язык — это лучший вариант, но, как правило, включается всё тело. Когда ребёнок пишет, читает, говорит, у него качается нога, крутится язык, он всё время что-то вертит в другой руке и т. п.

Глазодвигательные упражнения помогают устранить те синкинезии, которые когда-то в младенчестве были «выгодны» ребёнку, а теперь их уже можно считать патологическими и нужно с ними работать, избавляться от них.

В комплекс включены упражнения на отслеживание предмета глазами на разных уровнях и по пяти основным направлениям: право, лево, верх, низ, к переносице (сведение глаз к центру) и от переносицы, а также по четырём вспомогательным (диагональным) направлениям. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы: маленькие игрушки, ручку с ярким цветным кончиком и т. п.

По мере освоения таких упражнений в этот процесс постепенно добавляются движения языка. Упражнения, как правило, сначала выполняются отдельно глазами, потом языком, потом глазами и языком вместе, потом опять врозь. Желательно добавлять в упражнение дыхание, но если ребёнку трудно, можно добавлять дыхание позже, когда ребёнок сможет выполнить это упражнение.

Сведение глаз к переносице получается не сразу, в некоторых случаях только тогда, когда ребёнок начинает выполнять упражнения стоя.

РАСТЯЖКИ И УПРАЖНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний (гипо- или гипертонусов), зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации и стабилизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Растяжки выполняются медленно, не рывками, в щадящем режиме.

Оптимизация и стабилизация тонуса являются одними из самых важных задач коррекции и/или сопровождения развития ребёнка. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребёнка и негативно сказываться на его общем развитии.

При диагональном растягивании, перекрещивании конечностей выравнивается тонус обеих половин туловища, происходит выработка правильного двигательного стереотипа, способствующего овладению навыками ползания, ходьбы с перекрёстными движениями конечностей. Некоторые движения оказывают воздействие на вегетативные нервные структуры. Специально подобранные упражнения способствуют регуляции вегетативных нарушений, имеющихся у детей с ПЭП, коррекции патологических изменений, созданию фундамента активной мышечной деятельности.

Осознание ребёнком своего тела происходит через освоение пространства собственного тела и пространства вокруг тела. Работа с пространством на уровне тела начинается с проработки верхней, нижней, задней, передней, правой, левой частей тела. Многие упражнения

выполняются в трёх пространственных направлениях. Освоив горизонтальное положение тела (упражнения лёжа), ребёнок постепенно переходит к освоению вертикального положения тела (выполнение упражнений сначала сидя, затем стоя).

Осознание собственного желания (сильнее потянуть) помогает в становлении саморегуляции. Развитие способности к расслаблению, релаксации также решает задачу умения контролировать свой тонус. Специальный комплекс позволяет научить ребёнка чувствовать, перераспределять напряжение и уметь его снимать. Кроме того, многие упражнения данного раздела подготавливают ребёнка к этапу ползания.

Упражнения представлены в определённом порядке и повторяют последовательно те движения, которые требуются ребёнку на первом году жизни в качестве подготовки и осуществления всех этапов двигательного развития: перевороты со спины на живот, ползание по-пластунски, сидение, хождение на четвереньках и т. д.

I этап ползания: переворачивание со спины на живот, ползание на спине и на животе.

II этап ползания: ползание на четвереньках с опорой на руки.

III этап ползания: хождение на коленях без опоры на руки и хождение на ногах.

В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг собственного тела. Отработка в процессе ползания таких понятий, как «верх–низ», «впереди–позади», «право–лево», является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счёта у старших дошкольников и младших школьников.

Выполнение последовательно выстроенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля (саморегуляции).

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Предлагаемый комплекс упражнений применим для детей от 5 до 12 лет. Исключения составляют дети с повышенной эпилептической готовностью. Авторы настоятельно не рекомендуют заниматься по этой программе с детьми с повышенной эпилептической готовностью дома,

а также в условиях детских учреждений (психологические центры, детские сады, школы) без постоянного клинического сопровождения эпилептологом.

Столь же тщательного сопровождения требуют дети с другими клиническими диагнозами (психиатрическими или общепатологическими), а также дети с генетическими синдромами.

С осторожностью следует выполнять упражнения детям с дисплазией соединительной ткани, серьёзной сердечной недостаточностью (только при сопровождении ведущего специалиста) и детям с бронхиальной астмой.

ПРОГРАММА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–12 ЛЕТ»

Читателям предлагается один из вариантов комплексного нейропсихологического сопровождения развития детей, фундаментом которого является метод замещающего онтогенеза. Представленная ниже программа рассчитана на занятия с детьми 5–12 лет. Программа может применяться как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Индивидуальные занятия с ребёнком проводятся ежедневно, на отработку одного занятия отводится от 3 до 5–6 дней в зависимости от индивидуальных особенностей. Групповые занятия проводятся 1–2 раза в неделю с обязательной ежедневной отработкой родителями домашних заданий.

Все двигательные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, растяжки, ползание на спине, животе, четвереньках) выполняются в медленном темпе от 3 до 8 раз в течение занятия (более точное количество указано после каждого упражнения).

Важна **чёткая, повторяющаяся структура** занятий: упражнения выполняются последовательно в том порядке, в котором они представлены. Кроме того, начало коррекционной работы требует достаточно твёрдой позиции взрослого, способствующей автоматизации алгоритма занятий.

В конце каждого занятия желательно дать позитивную оценку успехов ребёнка.

Специалистам и родителям следует знать, что качество выполнения заданий ребёнком может ухудшаться к 6–8 занятию, но через 1–2 недели приходит в норму.

Продолжительность курса составляет **24 занятия.**

ЗАНЯТИЕ 1

Дыхательные упражнения

Вдох—выдох

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
— ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
— на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены и не перекрещены.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку, располагает её яркий конец напротив переносицы ребёнка и плавно перемещает ручку над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает её к середине, остановка на 1–2 секунды **(фото 1)**. Глаза ребёнка должны следить за кончиком ручки, голова не двигается **(фото 2)**.

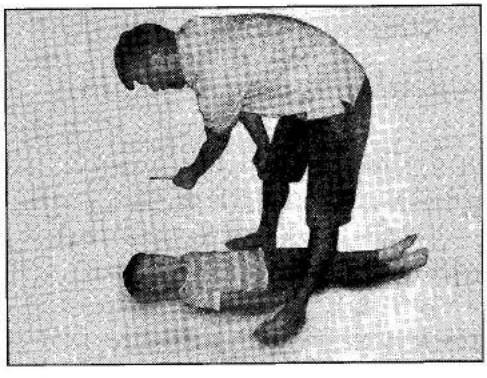


Фото 1. *Взрослый перемещает ручку вправо*

Фото 2. *Глаза ребёнка следят за кончиком ручки*

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, опять

остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается **(фото 3)**.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды **(фото 4)**. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается **(фото 5)**.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз, задерживает её на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается **(фото 6)**.

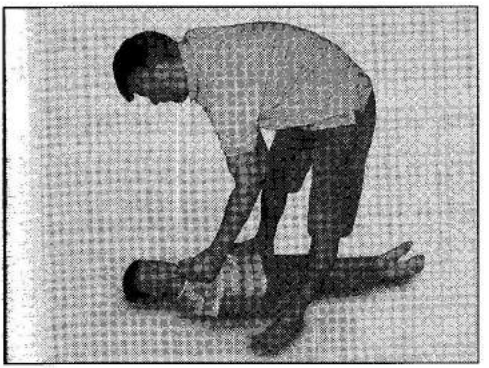


Фото 3. *Взрослый перемещает ручку влево*

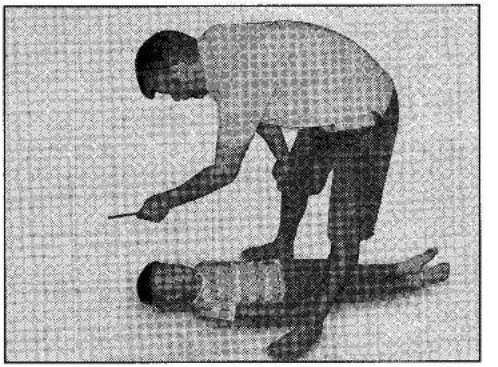


Фото 4. *Взрослый перемещает ручку вверх*

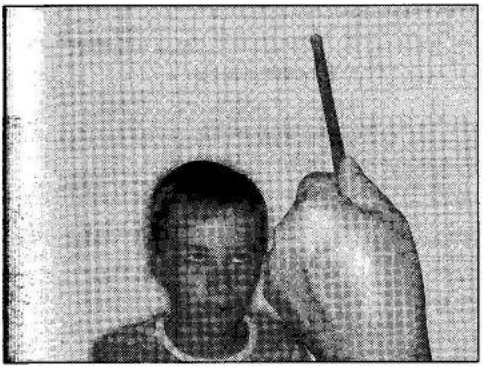


Фото 5. *Глаза ребёнка следят за кончиком ручки*

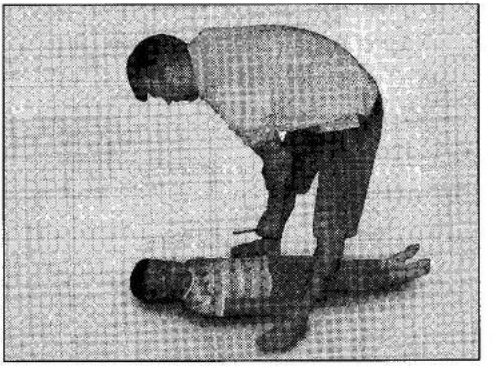


Фото 6. *Взрослый перемещает ручку вниз*

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает её на 1–2 секунды около переносицы и медленно

возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается **(фото 7)**.

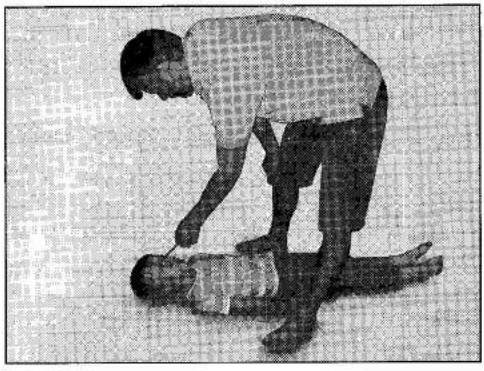


Фото 7. *Взрослый перемещает ручку к переносице*

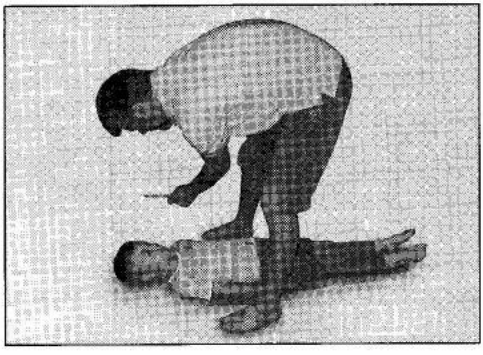


Фото 8. *Взрослый перемещает ручку вправо*

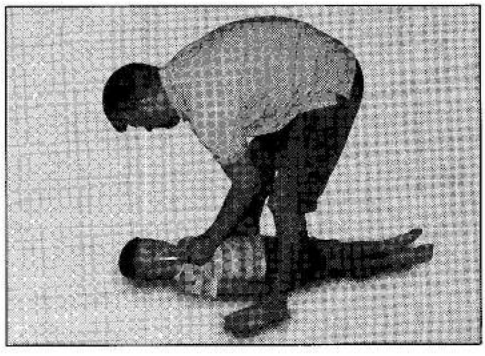


Фото 9. *Взрослый перемещает ручку влево*

Фото 10. *Взрослый перемещает ручку вверх*

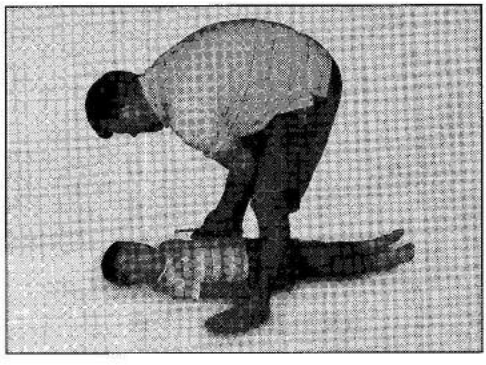
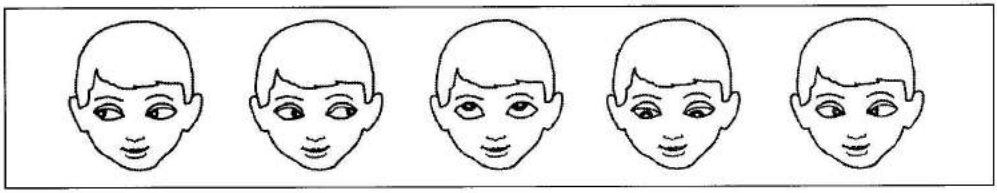


Фото 11. *Взрослый перемещает ручку вниз*

Перемещая ручку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте **(фото 8–11)**.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна, рот закрыт;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается около переносицы;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;
- ребёнок выполняет упражнение по заданной программе, не сбивается;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Фараон-1

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется **вместе с дыханием** — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову, не поднимая плеч. По команде взрослого «два» ребёнок опускает голову на пол и расслабляется.

Выполнить 6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- сохраняется поза исходного положения;
- глаза смотрят в потолок;
- при поднятии головы, плечи не поднимаются;
- вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий;
- ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Лодочка

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Руки вытянуты вперёд, параллельно друг другу. Ноги прямые.*

Ребёнок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперёд — назад **(фото 12)**.

Выполнить 5–6 раз.

- Если у ребёнка самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый поддерживает ноги ребёнка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей, и помогает ребёнку в освоении

этого движения. Это упражнение можно делать по частям, а затем переходить к качанию.

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает только прямые руки, держит их поднятыми 3–5 секунд и опускает (ноги не поднимает). По команде взрослого «два» ребёнок поднимает прямые ноги, держит их поднятыми 3–5 секунд и опускает (руки не поднимает). По команде взрослого «три» ребёнок поднимает прямые руки и ноги, держит их поднятыми 3–5 секунд, затем качается.

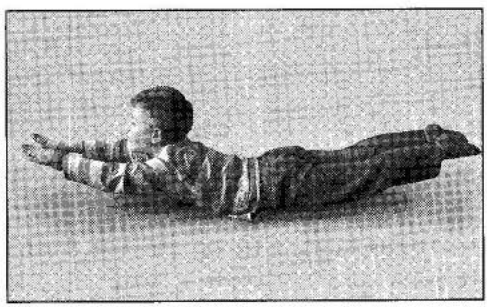


Фото 12. *Лодочка*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова поднята;
— ноги и руки прямые;
— ребёнок не качается с боку на бок;
— упражнение выполняет по команде, нет спонтанных действий;
— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого (5–6 качаний подряд);
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Качалочка

И. п. *Ребёнок садится на пол, сгибает ноги в коленях. Обхватывает колени руками: правая рука — правое колено, левая рука — левое колено. Ребёнок наклоняет голову и старается прижаться лбом к коленям* **(фото 13)**.

Ребёнок должен качаться на спине, откатываясь назад и ложась на спину **(фото 14)**. Затем он возвращается в исходное положение

и фиксирует его. Если ребёнок самостоятельно не может качаться, взрослый помогает ему, поддерживая его одной рукой под затылком.

Выполнить 10 раз.

Фото 13. *Исходное положение*

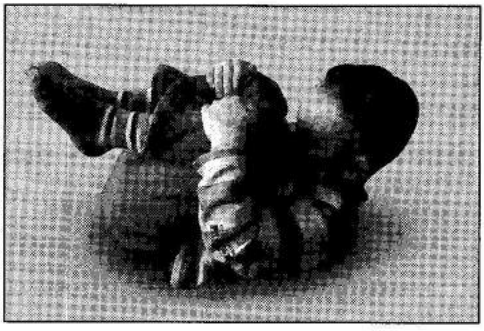


Фото 14. *Качается на спине*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- умение удерживать колени у груди, не разжимая рук;
- ребёнок старается прижать лоб к коленям;
- не падает на бок;
- возвращается в исходное положение, не опираясь на локти.
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

ЗАНЯТИЕ 2

Дыхательные упражнения

Вдох — надуть живот, выдох — втянуть живот

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), одновременно с вдохом надувает живот как шарик **(фото 15)**.

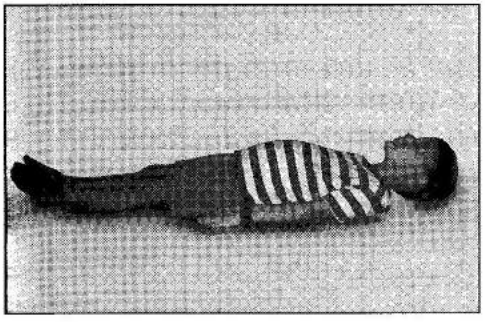


Фото 15. *Вдох — живот надувается*

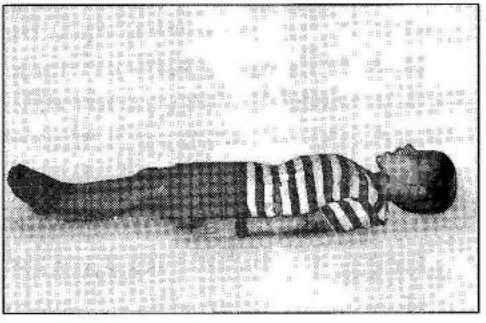


Фото 16. *Выдох — живот втягивается*

2. Во время команды взрослого «выдох» делает выдох через широко открытый рот (шумно), одновременно с выдохом втягивает живот **(фото 16)**.

Можно положить одну руку на грудь, другую на живот для того, чтобы почувствовать, когда живот поднимается, а когда опускается. Живот надувается плавно, одновременно с вдохом. Живот втягивается плавно, одновременно с выдохом.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова неподвижна;
— руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
— ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
— на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе — втягивает его (без напоминаний);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка;
— живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками;
— на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут, лежит на нижней губе. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе, важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево, задерживает её в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине, опять остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

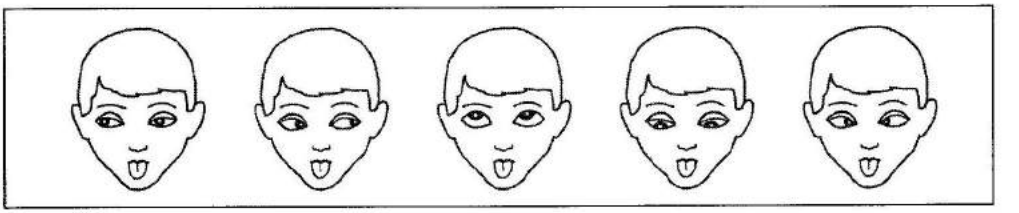
3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх, задерживает её на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка

на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживается на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращается к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт, язык лежит на нижней губе, не зажимается губами или зубами;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;

— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Фараон-2

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот; во время команды взрослого «три» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «четыре» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову.

2. По команде взрослого «два» ребёнок поворачивает голову направо, при этом он держит голову на весу и не опускает её на пол.

3. По команде взрослого «три» ребёнок поворачивает голову налево, при этом он держит голову на весу и не опускает её на пол.

4. По команде взрослого «четыре» ребёнок поворачивает голову прямо и кладёт её на пол.

Выполнить 3–5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок сохраняет позу исходного положения;
— глаза смотрят в потолок;
— при поднятии и повороте головы плечи не поднимает;
— ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
— вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий;

— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Ванька-встанька

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием. Во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок вытягивает руки вверх так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок, и садится без помощи рук, вытянув руки перед собой.

2. По команде взрослого «два» ребёнок без помощи рук, не опираясь на них, возвращается в исходное положение (ложится на спину).

Выполнить 10 раз.

- Если у ребёнка не получается самостоятельно сесть без помощи рук, взрослый может помочь, поддерживая ребёнка рукой под затылком.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— глаза смотрят в потолок;
— руки прямые, в локтях не согнуты, на локти не опирается;
— ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
— вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— ребёнок выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Короткое брёвнышко

И. п. *Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы прижаты друг к другу, ладони прижаты к бёдрам. Ноги прямые.*

Ребёнок должен медленно прокатиться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу, руки не должны отрываться от тела.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок перекатывается самостоятельно, без помощи взрослого;
— голова и плечи не опережают ноги;
— ноги не опережают голову и плечи;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Длинное брёвнышко

И. п. *Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты над головой, ладони сложены «лодочкой», пальцы не переплетены, голова находится между руками. Ноги прямые.*

Ребёнок должен медленно прокатиться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу **(фото 17, 18)**. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу.

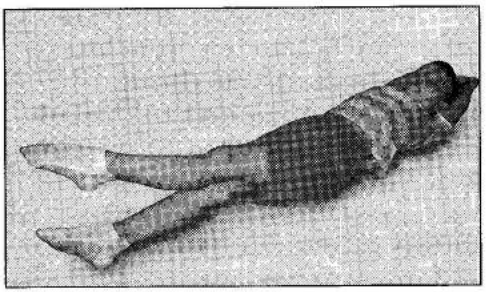


Фото 17. *Прямая левая нога заходит на прямую правую ногу*

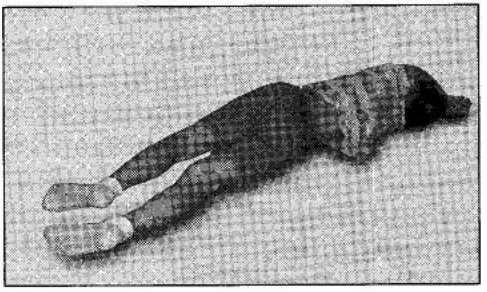


Фото 18. *Ребёнок перекатывается вправо*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок перекатывается самостоятельно, без помощи взрослого;
— руки и ноги прямые;
— руки не опережают ноги;
— ноги не опережают руки;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 3

Дыхательные упражнения

На вдохе подъём руки

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время выполнения упражнений (во время вдоха) — ребёнок надувает живот, а во время выдоха втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног взрослый следит, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся. Другой вариант выполнения упражнения: в исходном положении ладони ребёнка прижаты к туловищу.*

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу) **(фото 19)**. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая её в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу) **(фото 20)**. Во время команды

взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая её в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Фото 19. *Поднимает прямую правую руку*

Фото 20. *Поднимает прямую левую руку*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова неподвижна;
— ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
— ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся;
— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
— без напоминания, на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

На вдохе подъём ноги

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую ногу **(фото 21)**. Во время

команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую ногу **(фото 22)**. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища — не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Фото 21. *Поднимает прямую правую ногу*

Фото 22. *Поднимает прямую левую ногу*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова неподвижна;
— во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
— ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает ногу;
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги относительно пола составляет угол примерно 45°);
— без напоминания, на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе — втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо, и язык — вправо; глаза поворачиваются влево, и язык — влево; глаза поворачиваются вверх, и язык — вверх; глаза поворачиваются вниз, и язык — вниз, глаза сходятся к переносице, язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает

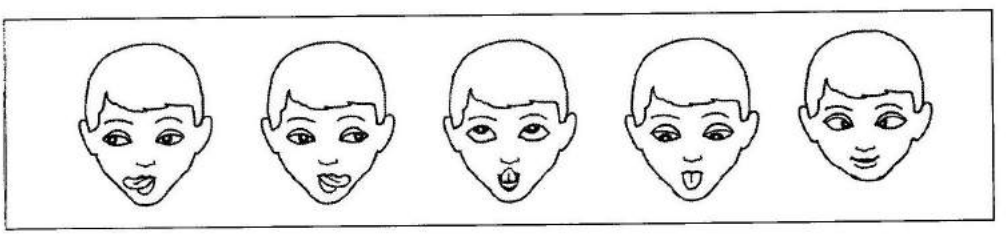
в конечной точке на 1–2 секунды; затем возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается одновременно с движениями глаз;

— руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
— ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
— направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Скручивание

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены* **(фото 23)**.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и т. д.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает прямые ноги **(фото 24)**.

2. По команде взрослого «два» ребёнок опускает прямые ноги на пол справа от себя **(фото 25)**.

3. По команде взрослого «три» ребёнок возвращает прямые ноги на середину.

4. По команде взрослого «четыре» ребёнок опускает прямые ноги слева от себя **(фото 26)**.

5. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращает прямые ноги на середину.

6. По команде взрослого «шесть» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол).

Выполнить 5–6 раз.

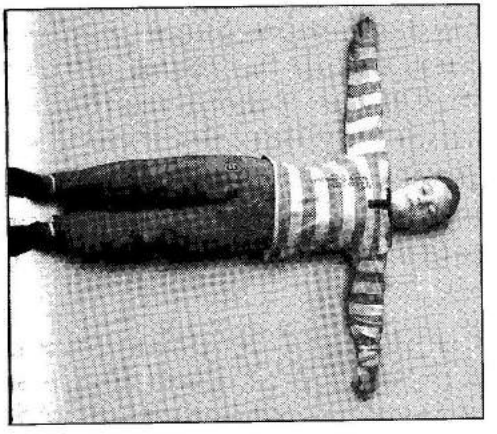


Фото 23. *Исходное положение*

Фото 24. *Поднимает прямые ноги*

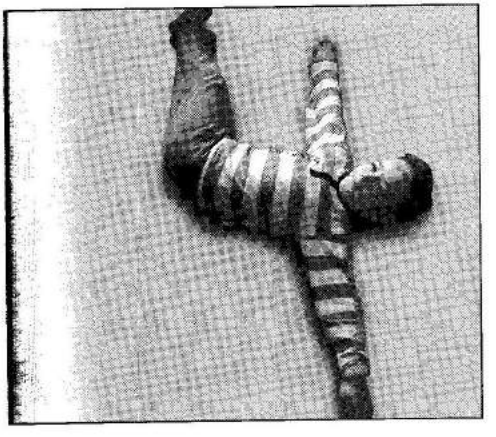


Фото 25. *Прямые ноги справа*

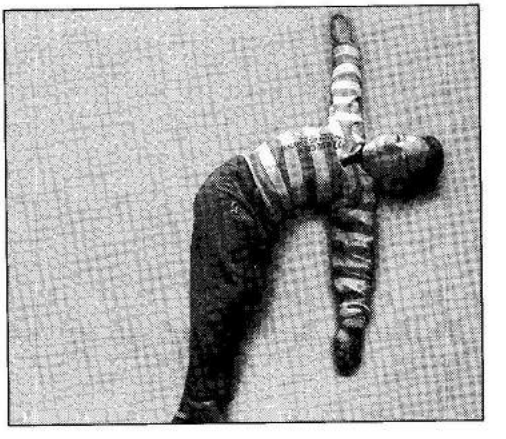


Фото 26. *Прямые ноги слева*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— ребёнок не поднимает голову, глаза смотрят в потолок;
— не отрывает спину, плечи, ладони от пола;
— выполняет упражнение с прямыми ногами;
— вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;

— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Здравствуй, пол!

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены* **(фото 27)**.

Под счёт взрослого «раз, два, три, четыре, пять» ребёнок медленно поднимает прямые ноги и закидывает их за голову по обеим сторонам от головы, стараясь дотянуться пальцами ног до пола. Как только ребёнок коснётся пола, он произносит: «Здравствуй, пол!» **(фото 28, 29)**. Затем ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

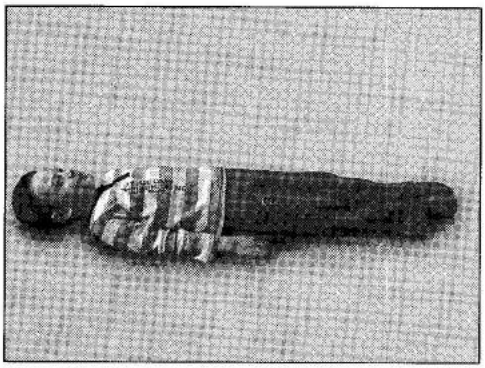


Фото 27. *Исходное положение*

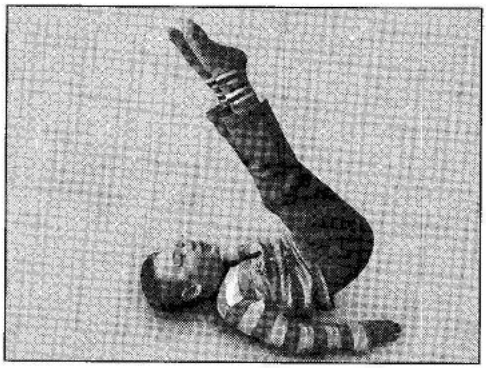


Фото 28. *Поднимает прямые ноги*

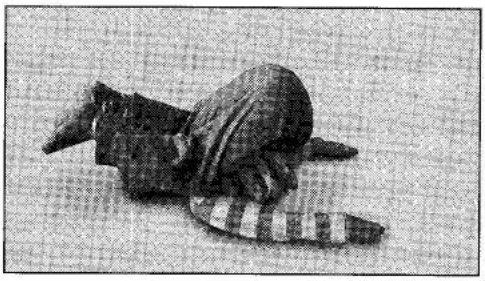


Фото 29. *Закидывает ноги за голову*

Важно, чтобы ноги ребёнка были прямые, когда он их поднимает и когда опускает. Во время выполнения упражнения ладони рук остаются прижатыми к полу.

Вначале взрослый может помочь ребёнку, чуть приподнимая его за спину. Можно помочь аккуратно «дотянуть» пальцы ног ребёнка до пола. **Взрослый не должен спешить!** Если ребёнок говорит, что ему больно, следует немного отступить, но не опускать ноги на пол в исходное положение, а подержать немного, и затем попробовать двигаться дальше. **Не обязательно дотягиваться до пола сразу.**

- Если ребёнок не может выполнить упражнение с прямыми ногами, вначале можно немного согнуть ноги в коленях.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок не поднимает голову, глаза смотрят в потолок;
— не отрывает плечи, ладони от пола;
— выполняет упражнение с прямыми ногами;
— упражнение выполняется по команде, строго под контролем взрослого, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.*

Ребёнок ползёт, отталкиваясь одновременно двумя ногами до полного разгибания ног **(фото 30)**.

Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему, придерживая ребёнка за щиколотки и прижимая стопы ребёнка к полу.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок может ползти самостоятельно (без помощи взрослого);

— ползёт прямо, а не в сторону;
— в процессе ползания ребёнок не использует руки;
— отталкивается двумя ногами одновременно и до конца разгибает колени;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Отталкивание двумя руками одновременно, ноги неподвижны

И. п. *Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Обе руки согнуты в локтях, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд, ладони прижаты к полу. Ноги прямые, не перекрещены.*

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи рук, подтягиваясь к обеим рукам сразу, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает **(фото 31)**.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова приподнята;
— ребёнок смотрит вперёд;
— грудь и живот от пола не отрывает;
— может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
— ползёт прямо, а не в сторону;
— локти не поднимает и держит их близко от пола;
— в процессе ползания ребёнок не использует ноги;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Фото 30. *Ползание на спине*

Фото 31. *Ползание на животе*

ЗАНЯТИЕ 4

Дыхательные упражнения

На вдохе подъём руки и ноги

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении дыхательных упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, а во время выдоха — втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую левую ногу **(фото 32)**. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямые правую руку и левую ногу. Во время

команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямые левую руку и правую ногу **(фото 33)**. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

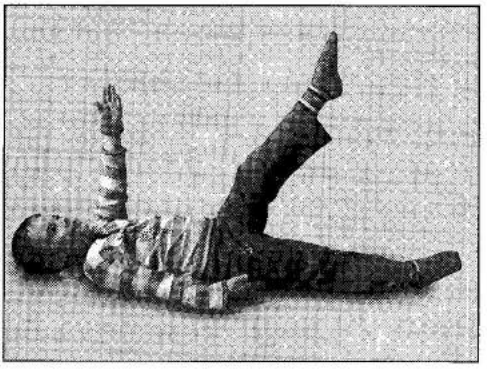


Фото 32. *Одноимённые рука и нога*

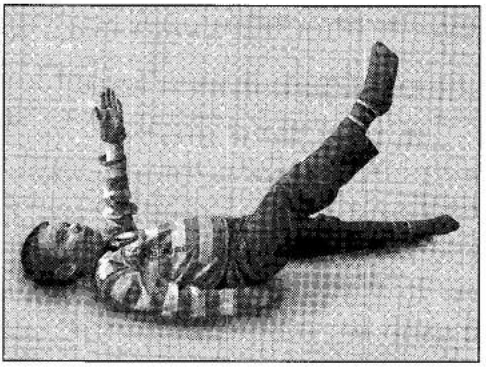


Фото 33. *Разноимённые рука и нога*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова неподвижна;
— ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;
— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки составляет угол 90° по отношению к телу);
— во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги составляет угол примерно 45° по отношению к полу);
— ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу;

— на вдохе ребёнок без напоминания надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе — широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо, язык — влево; глаза поворачиваются влево, язык — вправо; глаза двигаются вверх, язык — вниз; глаза двигаются вниз, язык — вверх; глаза сходятся к переносице, язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

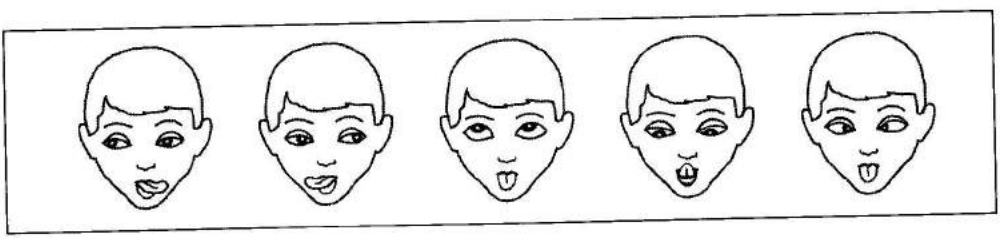
Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает ручку в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно тянется вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.



Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается одновременно с движениями глаз;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Струночка (линейные растяжки)

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты).*

1. Один взрослый берёт ребёнка за руки, другой взрослый — за ноги. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руки и ноги ребёнка в противоположные стороны параллельно полу.

Взрослые заканчивают растягивать руки и ноги ребёнка также одновременно, постепенно возвращая руки и ноги ребёнка в исходное положение. Руки и ноги ребёнка расслабляются.

Растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

Выполнить 3 раза.

2. Один взрослый берёт ребёнка за правую руку, другой взрослый — за правую ногу. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руку и ногу ребёнка параллельно полу.

Взрослые заканчивают растягивать руку и ногу ребёнка также одновременно, постепенно возвращая руку и ногу ребёнка в исходное положение. Руки и ноги у ребёнка расслабляются.

Выполнить 3 раза.

3. Аналогично растянуть левую руку и левую ногу.

Выполнить 3 раза.

Растяжение (напряжение руки и ноги) и расслабление в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

4. Ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого. Взрослый контролирует и проверяет растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребёнок тянется:

— двумя руками, ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
— двумя ногами, руки расслаблены (выполнить 3 раза);
— правой рукой и правой ногой, левая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза) **(фото 34)**;
— левой рукой и левой ногой, правая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза).

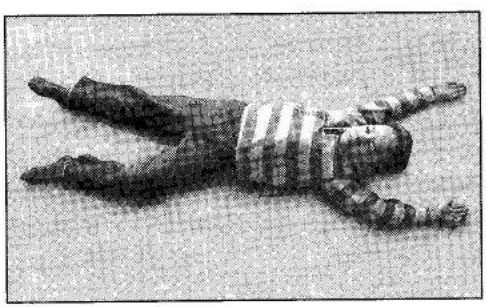


Фото 34. *Тянется правой рукой и правой ногой*

- Если с ребёнком занимается один взрослый и нет возможности подключить к этому упражнению другого взрослого, то сначала взрослый растягивает руки ребёнка, а потом ноги.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— спина не должна напрягаться и выгибаться;
— ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку или ногу;
— рука и нога, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Ползание на спине. Отталкивание ногами попеременно

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Одна нога согнута в колене, и её стопа стоит на полу, вторая выпрямлена и лежит на полу.*

Ребёнок медленно ползёт, отталкиваясь ногами попеременно — то одной ногой, то другой до полного разгибания ноги; вторая нога не сгибается, пока первая не распрямится до конца **(фото 35, 36)**.

Фото 35. *Отталкивается левой ногой*

Фото 36. *Отталкивается правой ногой*

- Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему руками, придерживая согнутую в колене ногу около щиколотки.

Для детей до 7 лет. Упражнение выполняется так, как описано выше.

Для детей от 7 лет. Ладони лежат на плечах. Правая ладонь на левом плече, левая ладонь — на правом плече. Во время выполнения упражнения плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок ползёт прямо, а не в сторону;
- в процессе ползания ребёнок не использует руки;
- ребёнок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону (широкое перекрёстное движение — для детей от 7 лет);
- ребёнок отталкивается ногами попеременно и до конца разгибает колени;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Руки двигаются попеременно, ноги неподвижны

И. п. *Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Одна рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Вторая рука согнута в локте, лежит около груди. Ноги прямые, не перекрещены.*

Ребёнок медленно ползёт вперёд, подтягиваясь попеременно то к одной, то к другой руке, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает **(фото 37)**.

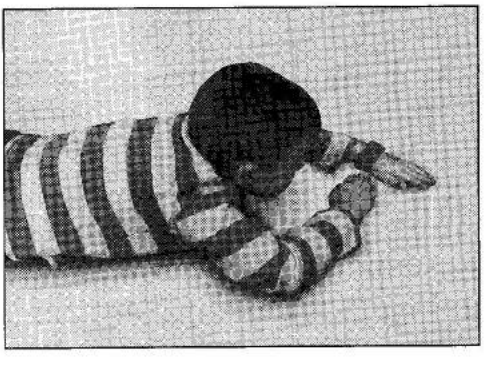


Фото 37. *Подтягивается к левой руке*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка приподнята;
— ребёнок ползёт прямо, а не в сторону;
— грудь и живот от пола не отрывает;
— рука, к которой подтягивается ребёнок, полностью вытянута вперёд;
— локти не поднимает и держит их близко от пола;
— подтягивается то к правой, то к левой руке попеременно;
— в процессе ползания ребёнок не использует ноги;
— может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Руки неподвижны

И. п. *Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята, глаза смотрят прямо. Руки лежат на спине и не перекрещиваются.*

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи ног (руками не помогает), попеременно сгибая то правую, то левую ногу и отталкиваясь внутренней стороной стопы **(фото 38, 39)**.

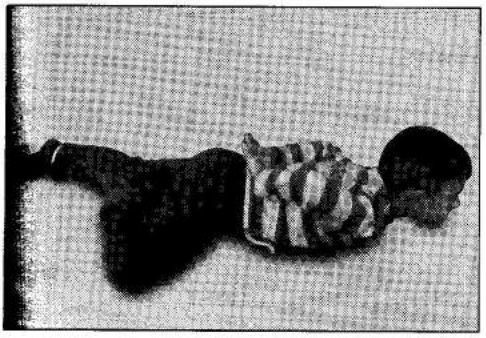


Фото 38. *Сгибает правую ногу*

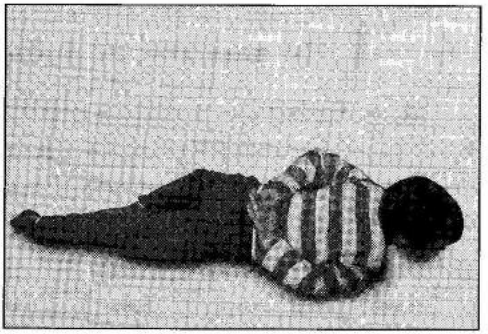


Фото 39. *Сгибает левую ногу*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка приподнята;
— ребёнок смотрит прямо;
— живот от пола не отрывает;
— в процессе ползания ребёнок не помогает себе руками, попеременно сгибает то правую, то левую ногу;

— ползёт прямо, а не в сторону;
— может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 5

Дыхательные упражнения

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то во время выполнения упражнений на вдохе ребёнок надувает живот, а на выдохе втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног взрослый следит, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

На выдохе подъём руки

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, пальцами рук не шевелит. Ноги прямые, не перекрещены.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение выполнить левой рукой.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
— ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
— ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий;
— одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, не путает руку и ногу, вдох или выдох.

На выдохе подъём ноги

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, пальцами рук не шевелит. Ноги прямые, не перекрещены.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой ногой.

Выполнить 5 раз.

- Важно, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук не шевелятся;
— ноги у ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
— ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе — втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— ребёнок поднимает и опускает ногу синхронно с вдохом и выдохом;
— во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет угол 45°);
— ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Восьмёрки. Лёжа. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова при этом не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится над переносицей.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Выполнить не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна, рот закрыт;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;
- ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Звезда (диагональные растяжки)

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты).*

1. Один взрослый берёт ребёнка за правую руку, другой взрослый — за левую ногу. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руку и ногу ребёнка параллельно полу. Взрослые заканчивают растягивать руку и ногу ребёнка также одновременно,

постепенно возвращая их в исходное положение, при этом у ребёнка расслабляются рука и нога.

Выполнить 3 раза.

2. Аналогично растянуть левую руку и правую ногу.

Выполнить 3 раза.

Растяжение (напряжение руки и ноги) и расслабление руки и ноги в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

3. Ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого. Взрослый контролирует и проверяет растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребёнок тянется:

— одной правой рукой, левая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
— одной левой рукой, правая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
— одной правой ногой, левая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза);
— одной левой ногой, правая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза);
— правой рукой и левой ногой, левая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза) **(фото 40)**;
— левой рукой и правой ногой, правая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза) **(фото 41)**.

- Если с ребёнком занимается один взрослый и нет возможности подключить к этому упражнению другого взрослого, то сначала взрослый растягивает руки ребёнка, а потом ноги.

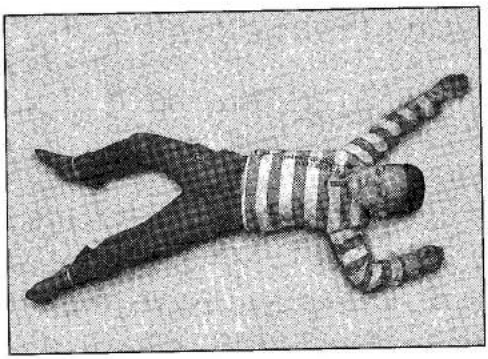


Фото 40. *Тянется правой рукой и левой ногой*

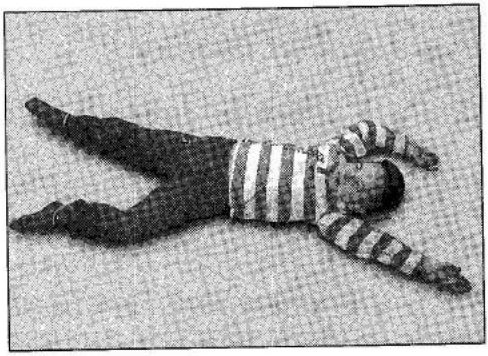


Фото 41. *Тянется левой рукой и правой ногой*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— спина не должна напрягаться и выгибаться;
— ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку или ногу;
— руки и ноги, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Ползание по-пластунски. Одноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Правая нога согнута в колене, левая нога прямая.*

1. Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и правой ноги **(фото 42)**.

2. Ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене и отталкивается от левой руки и левой ноги и т. д. **(фото 43)**.

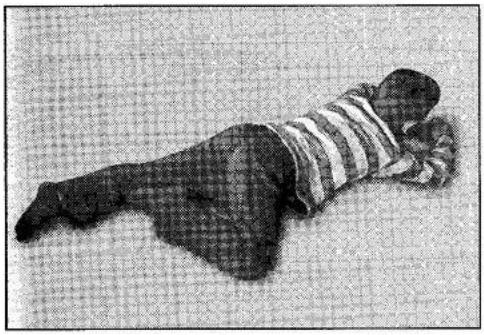


Фото 42. *Отталкивается от правой руки и правой ноги*

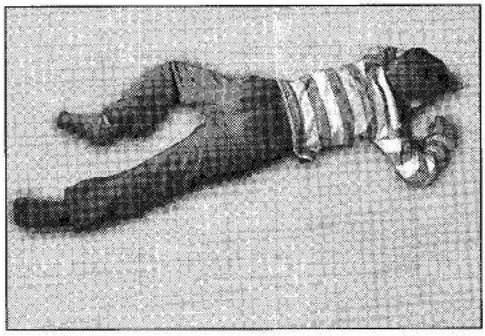


Фото 43. *Отталкивается от левой руки и левой ноги*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка приподнята, смотрит прямо;
— ребёнок попеременно использует то правую руку и ногу, то левую руку и ногу;
— старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой;
— грудь и живот от пола не отрывает;
— локти не поднимает и держит их близко от пола;
— ползёт прямо, а не в сторону;
— ребёнок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание по-пластунски. Разноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Левая нога согнута в колене, правая нога прямая.*

1. Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и левой ноги **(фото 44)**.

2. Ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене и отталкивается от левой руки и правой ноги и т. д. **(фото 45).**

Фото 44. *Отталкивается от правой руки и левой ноги*

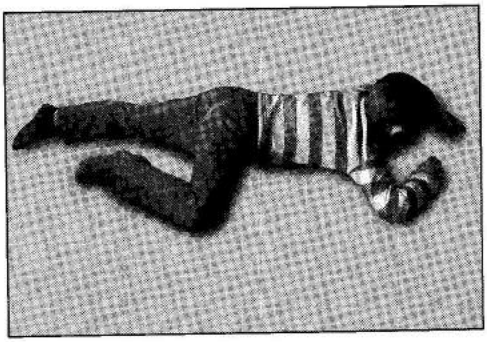


Фото 45. *Отталкивается от левой руки и правой ноги*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка приподнята, смотрит прямо;
— ребёнок попеременно использует то правую руку и левую ногу, то левую руку и правую ногу;
— старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой;
— грудь и живот от пола не отрывает;
— локти не поднимает и держит их близко от пола;
— ползёт прямо, а не в сторону;
— может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 6

Дыхательные упражнения

На выдохе подъём руки и ноги

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то при выполнении упражнений на вдохе ребёнок надувает живот, а на выдохе втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого

«выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и левой ногой.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и правой ногой.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
— ноги у ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
— ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);

— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет угол 45°);
— ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу, вдох или выдох.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе так, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей сначала правой прямой рукой и ведёт её вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке,

ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки **(фото 46, 47)**.

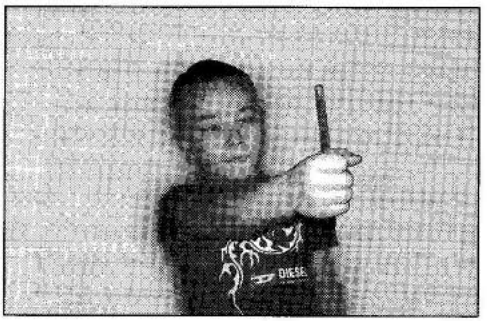


Фото 46. *Держит ручку над переносицей*

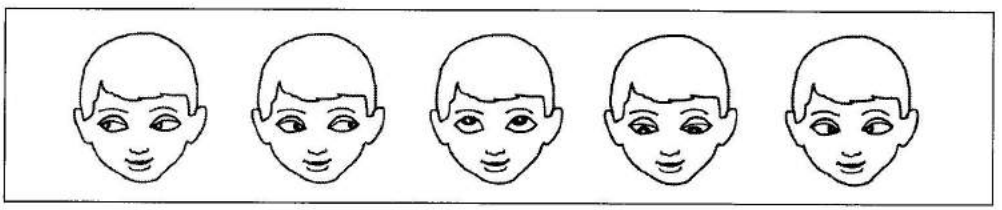
Фото 47. *Ведёт ручку вправо*

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Он держит ручку над переносицей левой прямой рукой и ведёт её влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведёт её вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.



Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками **(фото 48)**.

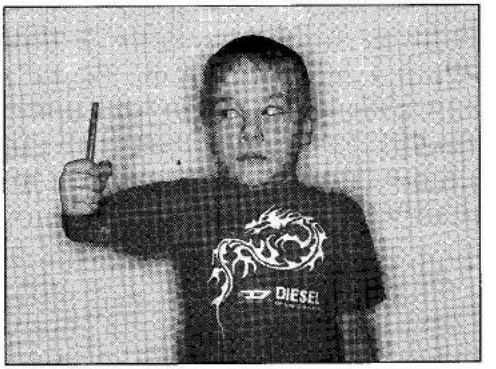


Фото 48. *Ведёт ручку вправо правой рукой, согнутой в локте*

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна, рот закрыт;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- движения глаз и руки одновременные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок должен помнить последовательность выполнения упражнения — не сбиваться, выполнять упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Дотянись

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Руки и ноги прямые, не перекрещены, руки вытянуты вперёд, голова немного приподнята.*

Взрослый, сидя перед ребёнком, держит предмет (игрушку) на уровне глаз ребёнка.

Ребёнок тянется к предмету сначала пальцами правой руки, а потом левой руки **(фото 49)**. Затем взрослый, сидя у ног ребёнка, просит дотянуться до предмета пальцами ног — сначала пальцами правой ноги, а потом левой ноги **(фото 50)**.

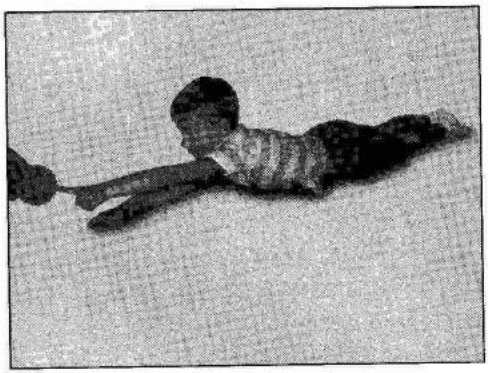


Фото 49. *Тянется пальцами левой руки*

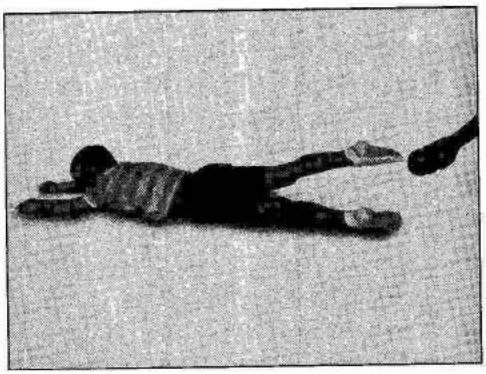


Фото 50. *Тянется пальцами правой ноги*

Предмет необходимо располагать на таком расстоянии, чтобы ребёнку казалось возможным дотянуться до него.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок тянется к предмету непрерывно и старается удержать на нём пальцы в течение 3–5 секунд;
- выполнение упражнения происходит плавно, без рывков;
- при выполнении упражнения руками ребёнок постоянно смотрит на предмет, к которому тянется;
- ребёнок может повторить данное движение без предмета;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Кобра

И. п. *Ребёнок лежит на животе, касаясь лбом пола. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам, ладони лежат на полу, на уровне плеч, пальцы прижаты друг к другу. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе* **(фото 51)**.

Взрослый медленно считает вслух: на счёт «раз» ребёнок медленно поднимает голову; на счёт «два» поднимает плечи (медленно отрывает их от пола); на счёт «три» медленно выпрямляет руки; на счёт «четыре» медленно вытягивает шею и медленно запрокидывает голову (глаза смотрят в потолок); на счёт «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение **(фото 52–54)**.

Выполнить 3–4 раза.

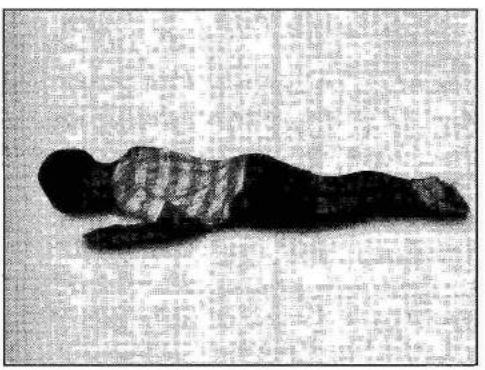


Фото 51. *Исходное положение*

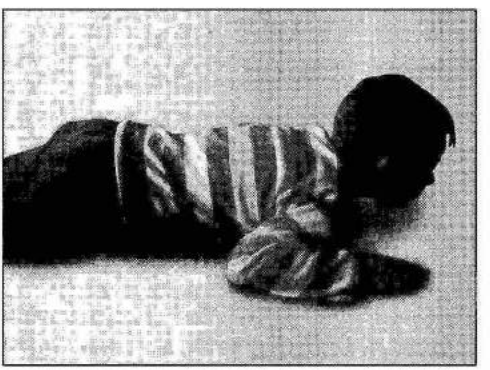


Фото 52. *Поднимает голову*

Фото 53. *Выпрямляет руки*

Фото 54. *Запрокидывает голову*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок не отрывает ладони от пола;
— ноги неподвижны;
— выполняет упражнение медленно и не рывками;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Локти — колени. Одноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребёнок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребёнок опирается подбородком на раскрытые ладони в области соединения ладоней с запястьями. Пальцы «смотрят» вверх, как свечки, пальцы к щекам не прислонять. Ступни ног подняты, пальцы ног «смотрят» в потолок.*

1. Ребёнок делает шаг сначала правым локтем и правым коленом, затем левым локтем и левым коленом и т. д. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял локоть и колено **(фото 55)**.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Фото 55. *Одноимённые рука и нога*

Локти — колени. Разноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребёнок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребёнок опирается подбородком на раскрытые ладони в области соединения ладоней с запястьями. Пальцы «смотрят» вверх, как свечки, пальцы к щекам не прислонять. Ступни ног подняты, пальцы ног «смотрят» в потолок.*

1. Ребёнок делает шаг сначала правым локтем и левым коленом, затем левым локтем и правым коленом и т. д. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял локоть и колено.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова поднята, ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
- ребёнок не прижимает пальцы рук к щекам;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, так чтобы ребёнок не вытягивал руки и туловище вперёд или не присаживался на пятки;
- одновременно переставляет локоть и колено;
- пальцы ног направлены в потолок;
- не спотыкается и не падает;
- может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 7

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой, счёт «раз-два-три»

Для детей от 7 лет. Дыхательное упражнение выполняется на счёт «раз-два-три». Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то во время выполнения упражнения на вдохе ребёнок

надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательное упражнение выполняется на счёт «раз-два-три» так, как описано ниже.

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три».

Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), живот во время вдоха постепенно надувается (для детей от 7 лет).

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание (дети от 7 лет держат живот надутым, рот закрыт).

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот), живот во время выдоха постепенно втягивается (для детей от 7 лет), рот закрывается.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание (дети от 7 лет держат живот втянутым).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три» и т. д.

Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания) равны по времени.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);

— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— на задержке дыхания после вдоха ребёнок держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
— на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
— ребёнок работает точно по инструкции.

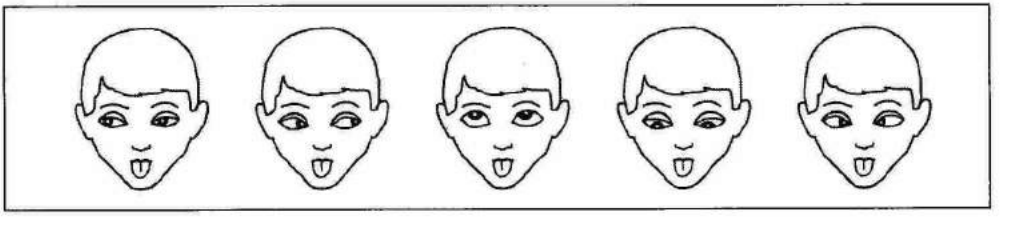
Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в среднем темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.



- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками **(фото 56)**.

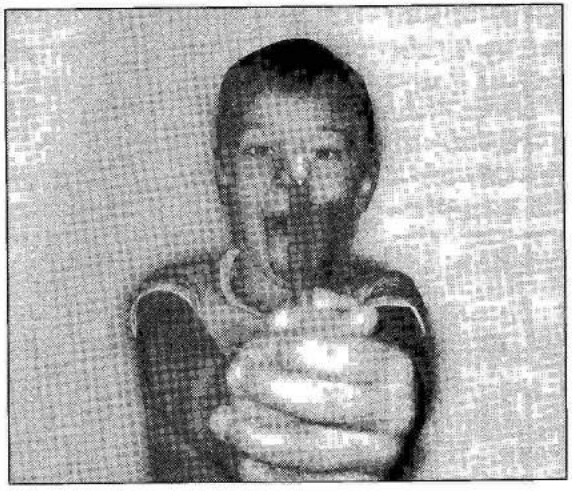


Фото 56. *Выполняется прямыми руками, язык лежит на нижней губе*

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведёт её вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык лежит на нижней губе, не зажимается губами или зубами;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения глаз и руки ребёнка синхронные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Лягушка

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль тела, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого на счёт «раз-два-три».

Ребёнок кладёт руки на живот.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает правую ногу в колене и ставит ступню на пол. По команде взрослого «два» ребёнок кладёт согнутую правую ногу на пол вбок, ступня правой ноги прижимается к левой ноге сбоку у левого колена (правое колено лежит на полу). По команде взрослого «три» ребёнок возвращает ногу в исходное положение (кладёт прямую правую ногу рядом с левой ногой) **(фото 57–60)**.

Выполнить 5 раз.

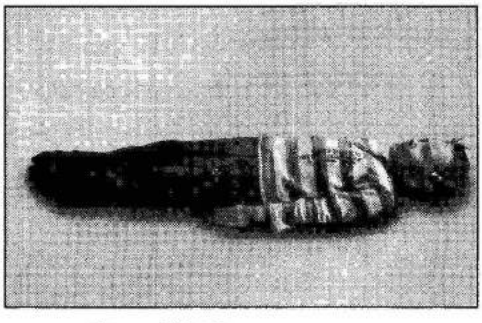


Фото 57. *Лежит на спине, ноги не перекрещены*

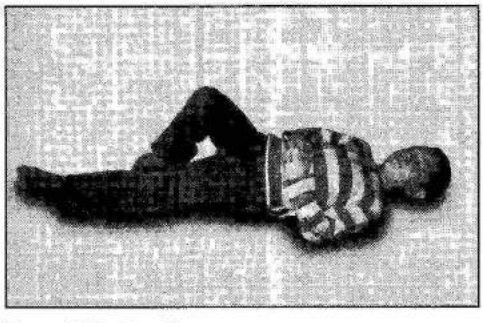


Фото 58. *Сгибает правую ногу в колене, ступня стоит на полу*

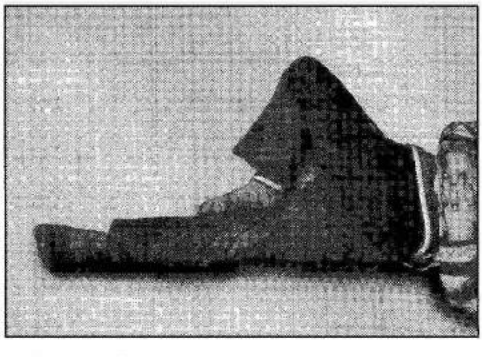


Фото 59. *Прижимает ступню правой ноги к левой ноге*

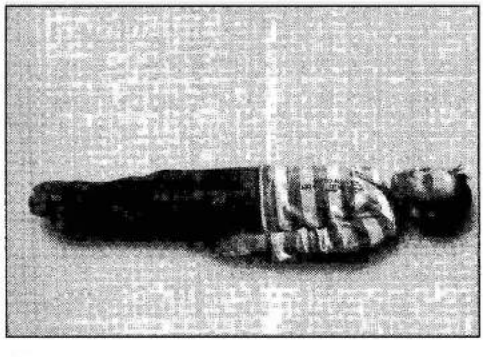


Фото 60. *Возвращает ногу в исходное положение*

2. Ребёнок не убирает руки с живота и выполняет упражнение левой ногой.

Выполнить 5 раз.

3. Ребёнок не убирает руки с живота. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает сразу две ноги в коленях и ставит ступни на пол. По команде взрослого «два» ребёнок прижимает ступни друг к другу,

разводит ноги в стороны, колени кладёт на пол. По команде взрослого «три» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол) **(фото 61, 62)**.

Выполнить 5 раз.

Фото 61. *Сгибает две ноги*

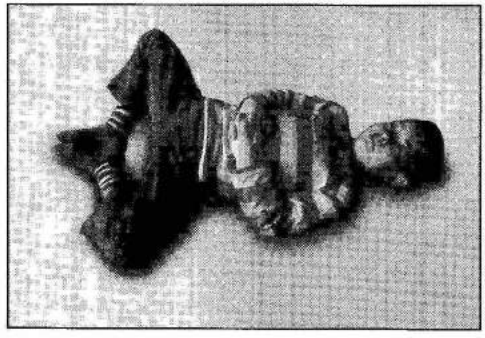


Фото 62. *Кладёт колени на пол*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок не меняет положения рук;
- по окончании упражнения вытягивает руки вдоль тела;
- ступня полностью прижимается сбоку у колена противоположной ноги;
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-1

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок не меняет положения рук, ног, головы;
— плечи и ягодицы от пола не отрывает;
— колени всё время прижаты друг к другу;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90°, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу. Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу. Длина шага ребёнка не должна

быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты **(фото 63, 64)**.

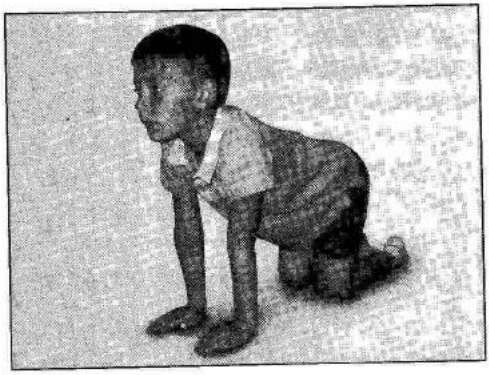


Фото 63. *Исходное положение*

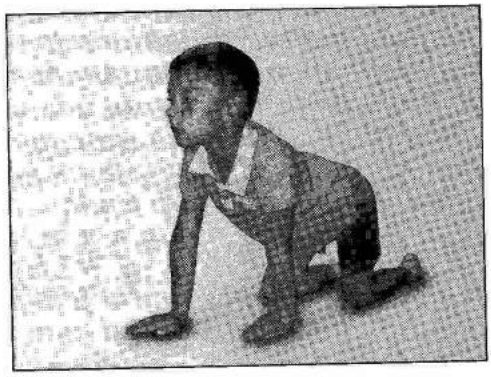


Фото 64. *Шагает одноимёнными рукой и ногой*

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу. Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу. Длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты **(фото 65)**.

Фото 65. *Шагает разноимёнными рукой и ногой*

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка поднята, неподвижна;
— ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
— спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
— ладони расположены параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— идёт прямо, а не в сторону;
— на пальцы ног не опирается;
— одновременно переставляет руку и ногу;
— длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, чтобы ребёнок не вытягивал руки и туловище вперёд или не присаживался на пятки;
— не спотыкается и не падает;
— может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 8

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре». Поднятие руки на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.*

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку поднятой.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука лежит на полу).

Взрослый продолжает следующую фразу «вдох — раз-два-три-четыре» и т. д.

Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счёт раз-два-три-четыре» с левой рукой.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — голова неподвижна;
- — руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- — ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- — на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- — во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- — живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- — на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- — на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
- — хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- — нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- — не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;

— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (руки расположены под углом 90° по отношению к телу);
— ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается за глазами. 2 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Они могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить взгляд.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается **(фото 66)**.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; затем ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается **(фото 67)**.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается **(фото 68, 69)**.

Фото 66. *Ведёт ручку вправо*

Фото 67. *Ведёт ручку влево*

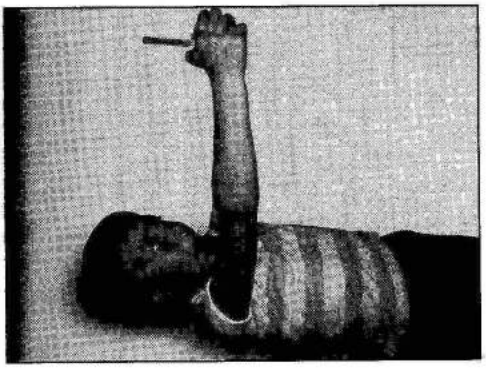


Фото 68. *Держит ручку над переносицей*

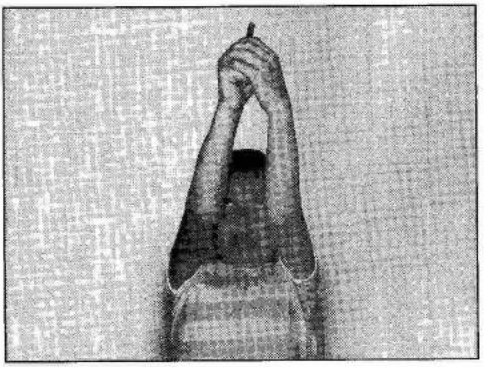


Фото 69. *Ведёт ручку вверх*

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за

кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается **(фото 70, 71)**.

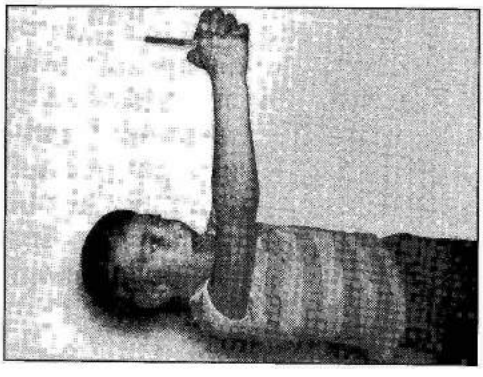


Фото 70. *Держит ручку над переносицей двумя прямыми руками*

Фото 71. *Опускает ручку вниз двумя прямыми руками*

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается **(фото 72, 73)**.

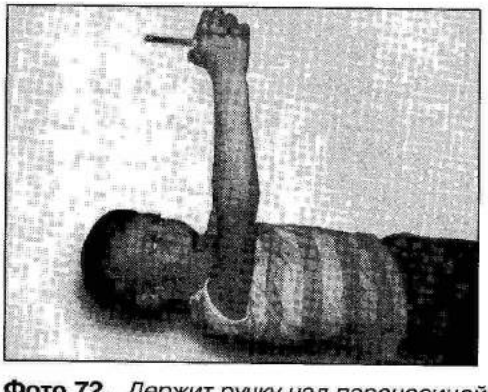
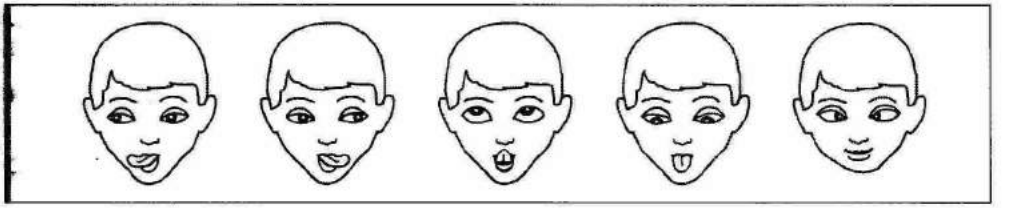


Фото 72. *Держит ручку над переносицей двумя прямыми руками*

Фото 73. *Ведёт ручку к переносице двумя прямыми руками*

- Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются). Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность

выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.



II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Мышкин мостик-2. Руки на животе и диафрагме

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Одна рука лежит на животе, другая на диафрагме, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты*

в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол), при этом руки, надавливая на живот и диафрагму, помогают лечь в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок не меняет положения рук, ног, головы;
- плечи и ягодицы от пола не отрывает;
- колени всё время прижаты друг к другу;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-3. Руки под головой

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат под головой, локти лежат на полу. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через

нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол), при этом голова и руки немного приподнимаются, ребёнок смотрит на свои колени, локти к голове не прижимает. Затем ребёнок самостоятельно, без команды опускает голову и руки в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
- колени всё время прижаты друг к другу;
- локти лежат на полу, во время подъёма локти не прижимает к голове;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Язык двигается за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты **(фото 74, 75)**.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Фото 74. *Исходное положение*

Фото 75. *Шагает одноимёнными рукой и ногой*

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;

— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— рука, нога и язык двигаются одновременно;
— язык ребёнка двигается через середину и «смотрит» в стену, а не вниз или вверх;
— не путает положения языка;
— идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Обычные четвереньки. Глаза за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка поднята, неподвижна;
— спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
— ладони расположены параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— рука, нога и глаза двигаются одновременно;
— глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
— ребёнок идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 9

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять». Поднятие ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время второй задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать ногу поднятой.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука лежит на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счёт раз-два-три-четыре-пять».

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова неподвижна;
— руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
— ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
— на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
— во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
— живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
— ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым и после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
— на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;

— не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
— во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
— ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 2 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох — при движении в сторону, выдох — при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе — так, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до семи лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за кончиком ручки вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево) **(фото 76)**, задерживает на 1–2 секунды

в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

Фото 76. *Глаза — вправо, язык — влево*

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; затем ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

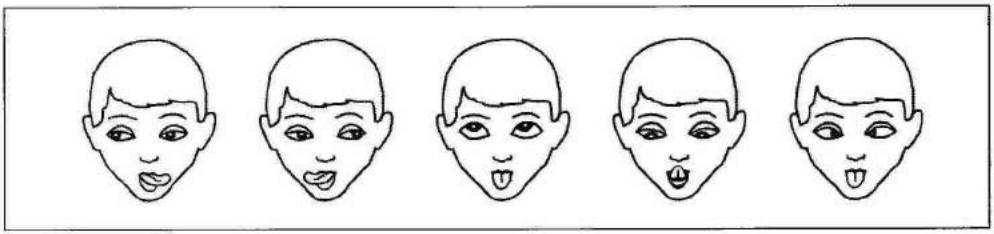
4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно высовывается вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка

следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

- Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.



II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка неподвижна;
— рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
— ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— движения руки и глаз одновременные и плавные;
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Мышкин мостик-4. Одноимённые локоть и колено

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Правая рука под головой, правый локоть лежит на полу. Левая рука лежит вдоль туловища, ладонь левой руки лежит на полу, пальцы левой руки прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок локтем правой руки касается правого колена (поднимается голова вместе с правой рукой и правая нога, согнутая в колене). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

2. Повторить это упражнение, поменяв руки местами — левая рука под головой, правая рука лежит вдоль тела, левый локоть касается левого колена.

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок локтем левой руки касается левого колена (поднимается голова вместе с левой рукой и левая нога, согнутая в колене). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
— не убирает руку с затылка;

— локоть лежит на полу, во время подъёма головы локоть не прижимается к голове;
— не забывает положить локоть на пол;
— глаза смотрят на точку соприкосновения локтя с коленом;
— не путает положений рук и ног;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-5. Разноимённые локоть и колено

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Правая рука лежит под головой, правый локоть лежит на полу. Левая рука держит левое колено. Ноги согнуты в коленях, правая нога стоит на полу, левая нога пола не касается.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок касается локтем правой руки левого колена (поднимается голова вместе с правой рукой и левая нога вместе с левой рукой). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

2. Повторить это упражнение, поменяв руки местами — левая рука под головой, правая рука держит правое колено, на выдохе левый локоть касается правого колена.

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок касается локтем левой руки правого колена (поднимается голова вместе с левой рукой и правая нога вместе с правой рукой). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
- не убирает руку с затылка;
- локоть лежит на полу, во время подъёма головы локоть не прижимается к голове;
- не забывает положить локоть на пол;
- глаза смотрят на точку соприкосновения локтя с коленом;
- не путает положений рук и ног;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Язык двигается в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90°, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык в противоположную от

шагающей ладони сторону (влево) **(фото 77, 78)**. Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

Фото 77. *Исходное положение*

Фото 78. *Шагает одноимёнными рукой и ногой*

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова поднята, неподвижна;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и язык двигаются одновременно;

— язык ребёнка должен поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
— не путает положения языка;
— идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Обычные четвереньки. Глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает

глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и глаза двигаются одновременно;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 10

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть». Поднятие одноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.*

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку и ногу поднятыми.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку и ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука и нога лежат на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение с левой рукой и левой ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — голова неподвижна;
- — руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- — ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- — на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- — во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- — живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);

— ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
— на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
— хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
— нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
— не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
— ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;
— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (рука расположена под углом 90° по отношению к телу);
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
— ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку

в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживает на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в крайней точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот закрыт;
- ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
- не сгибает ноги в коленях;

— движения глаз ребёнка и руки взрослого синхронные и плавные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Руки лодочкой

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки сложены лодочкой ладонь к ладони и вытянуты вверх, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

● Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ладонь левой руки «ползёт» по внутренней стороне правой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги,

согнутые в коленях, опускаются на пол с правой стороны туловища. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с правой стороны туловища **(фото 79, 80)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

4. По команде взрослого «раз» ладонь левой руки «ползёт» по внутренней стороне правой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища **(фото 81, 82)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

Фото 79. *Исходное положение*

Фото 80. *Руки — влево, ноги — вправо*

Фото 81. *Исходное положение*

Фото 82. *Руки — вправо, ноги — влево*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— одновременность движения рук и ног;
— соблюдение направлений по горизонтали и вертикали;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого 3 раза подряд;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90°, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно

переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90°, ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;

— ладони расположены параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— рука, нога, язык и глаза двигаются одновременно;
— язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
— глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
— ребёнок не путает положения языка и глаз;
— идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 11

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Поднятие разноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены.*

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку и ногу поднятыми.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку и ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука и нога лежат на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение с левой рукой и правой ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения ребёнком:
- — голова неподвижна;
- — руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- — ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- — на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- — во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- — живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- — ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- — на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- — хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- — нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- — не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
- — ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;

— пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (руки находятся под углом 90° по отношению к телу);
— поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
— ребёнок работает точно по инструкции.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох — при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживает на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе;
- язык не зажимается губами или зубами;
- ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
- не сгибает ноги в коленях;

— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Флажки

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты в стороны и образуют с туловищем прямой угол. Ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

● Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (вправо), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (влево) **(фото 83, 84)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

2. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (влево), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (вправо) **(фото 85)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Фото 83. *Исходное положение*

Фото 84. *Голова — вправо, ноги — влево*

Фото 85. *Голова — влево, ноги — вправо*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- одновременность движений рук и ног;
- соблюдение направлений по горизонтали и вертикали;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);

— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Одноимённые рука и нога. Глаза двигаются за рукой, язык двигается в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна. Рот открыт, язык высунут.*

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо), а язык в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево), а язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты **(фото 86)**.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

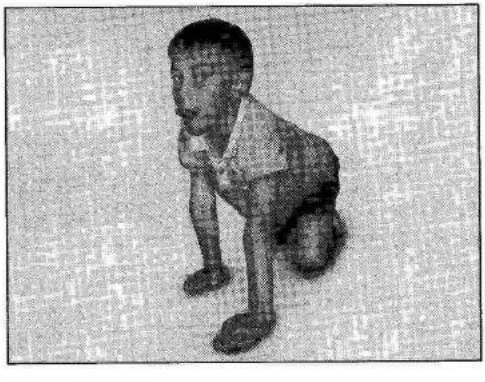


Фото 86. *Глаза — влево, язык — вправо*

Обычные четвереньки. Разноимённые рука и нога. Язык двигается за рукой, глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна. Рот открыт, язык высунут.*

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо), а глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево), а глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова ребёнка поднята, неподвижна;
— спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
— ладони расположены параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— рука, нога, язык и глаза двигаются одновременно;
— язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
— глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
— ребёнок не путает положения языка и глаз;
— идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 12

Дыхательные упражнения

Дыхание через одну ноздрю

И. п. *Ребёнок встаёт на колени и садится на пятки, не опирается на пальцы ног. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди).*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

ПРАВАЯ РУКА. ЛЕВАЯ РУКА ЛЕЖИТ НА ЛЕВОМ КОЛЕНЕ

1. Сложить пальцы правой руки в кулак (кроме большого пальца) и отставить большой палец в сторону. Большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через левую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое.

Выполнить 5 раз.

2. Сложить пальцы правой руки в кулак (большой палец внутри кулака) и отставить мизинец в сторону. Мизинцем правой руки прижать левую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через правую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое.

Выполнить 5 раз.

ЛЕВАЯ РУКА. ПРАВАЯ РУКА ЛЕЖИТ НА ПРАВОМ КОЛЕНЕ

1. Сложить пальцы левой руки в кулак (кроме большого пальца) и отставить большой палец в сторону. Большим пальцем левой руки прижать левую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через правую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое **(фото 87, 88)**.

Выполнить 5 раз.

2. Сложить пальцы левой руки в кулак (большой палец внутри кулака) и отставить мизинец в сторону. Мизинцем левой руки прижать правую ноздрю, чтобы через неё нельзя было сделать вдох. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через левую ноздрю (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот. Дыхание медленное и глубокое **(фото 89, 90)**.

Выполнить 5 раз.

Фото 87. *Вдох через правую ноздрю*

Фото 88. *Выдох через рот*

Фото 89. *Вдох через левую ноздрю*

Фото 90. *Выдох через рот*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
— ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
— вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
— на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);

— рука согнута в локте, локоть «смотрит» в сторону;
— палец плотно прижимает ноздрю так, чтобы через неё нельзя было сделать вдох;
— без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза за кончиком ручки вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей). Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), задерживает на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе;
- язык не зажимается губами или зубами;
- ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
- не сгибает ноги в коленях;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Локоток-1

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Плечи распластаны и расслаблены. Стараться не отрывать плечи от пола. Правая рука согнута в локте, пальцы прижаты друг к другу, ладонь лежит на полу под левой щекой ребёнка. Ребёнок левой щекой ложится на тыльную сторону правой ладони, глаза смотрят на правый локоть. Левая рука вытянута вдоль туловища, ладонь «смотрит» в потолок, пальцы руки прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча и не меняя исходного положения

головы, держит локоть поднятым 1–2 секунды **(фото 91)**. По команде взрослого «два» ребёнок опускает локоть в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает и поворачивает голову вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки (правая рука остаётся лежать на полу), держит голову поднятой 1–2 секунды **(фото 92)**. По команде взрослого «два» ребёнок опускает голову в исходное положение. Ладонь и локоть от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать.

Выполнить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча, одновременно с локтем поднимает голову, поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, держит голову и локоть поднятыми 1–2 секунды **(фото 93)**. По команде взрослого «два» ребёнок опускает локоть и голову в исходное положение. Ладонь от пола не отрывать. Плечи и ноги не поднимать.

Выполнить 3 раза.

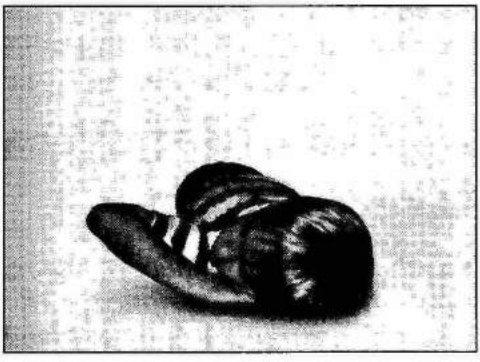


Фото 91. *Поднимает локоть правой руки*

Фото 92. *Поднимает голову*

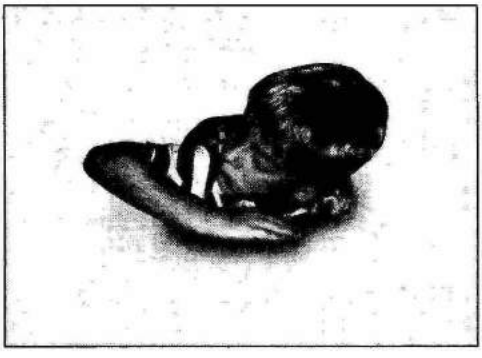


Фото 93. *Поднимает локоть и голову*

4. Выполнить упражнение в той же последовательности, поменяв руку.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — плечо не поднимается вместе с локтем (под плечо нельзя просунуть ладонь взрослого);
- — ладонь от пола не отрывается;
- — ноги и вторая рука не меняют свое положение;
- — при повороте головы локоть остаётся на полу (в п. 2);
- — ребёнок выполняет упражнение медленно и плавно, не рывками;
- — упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- — дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- — ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- — не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- — взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Перекрёстные четвереньки

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди* **(фото 94)**.

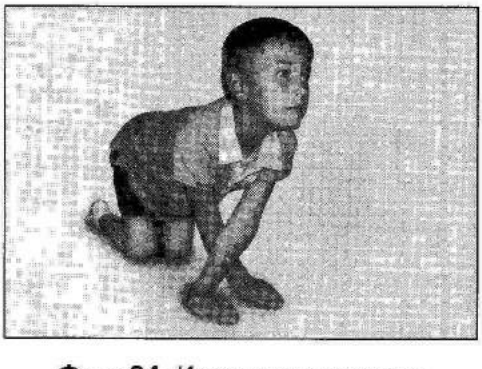


Фото 94. *Исходное положение*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, при этом правая рука ставится не прямо, а наперекрёст (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, при этом левая рука ставится не прямо, а наперекрёст (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, при этом правая рука ставится не прямо, а наперекрёст (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, при этом левая рука ставится не прямо, а наперекрёст (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

— голова ребёнка поднята, неподвижна;
— ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
— старается ставить ладони параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— руку к руке не прислоняет;
— при ходьбе вперёд шагает та рука, которая стоит позади;
— при ходьбе назад шагает та рука, которая стоит впереди;
— идёт прямо, а не в сторону;
— одновременно переставляет руку и ногу;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 13

Дыхательные упражнения

Сигнальщик

И. п. *Ребёнок сидит у стены, спина прямая (дети от 7 лет делают упражнение, не опираясь спиной на стену). Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (глаза зафиксированы на какой-либо точке впереди). Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Единица счёта равна 1 секунде.

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** вдох через нос и медленно поднимает правую руку вверх.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и держит правую руку поднятой.

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** выдох через широко открытый рот, медленно опускает правую руку на правое колено, одновременно поднимая левую руку вверх.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), держит левую руку поднятой и т. д.

Выполнить 5–6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- — ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- — вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- — на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- — руки прямые (не согнуты в локтях), пальцы рук прижаты друг к другу;

— без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если во время выполнения упражнения у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за кончиком ручки вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно тянется вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе;
— язык не зажимается губами или зубами;
— ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
— не сгибает ноги в коленях;
— движения глаз ребёнка и руки взрослого плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Локоток-2

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Плечи распластаны и расслаблены (ребёнок старается не отрывать плечи от пола). Правая рука согнута в локте, пальцы прижаты друг к другу, ладонь лежит на полу под левой щекой ребёнка. Ребёнок левой щекой ложится на тыльную сторону правой ладони, глаза смотрят на правый локоть. Левая рука вытянута вдоль туловища, ладонь «смотрит» в потолок, пальцы руки прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе.*

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

● Упражнение выполняется по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча и не меняя исходного положения головы, держит локоть поднятым 1–2 секунды. По команде взрослого «два» ребёнок опускает локоть в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает и поворачивает голову вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки (правая рука остаётся лежать на полу), ребёнок держит голову поднятой 1–2 секунды. Ладонь и локоть от пола ребёнок не отрывает, плечи и ноги не поднимает. По команде взрослого «два» ребёнок опускает голову в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок приподнимает локоть правой руки, не поднимая плеча, одновременно с локтем поднимает голову, поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, держит голову и локоть поднятыми 1–2 секунды. Ладонь от пола не отрывает, плечи и ноги не поднимает. По команде взрослого «два» ребёнок опускает локоть и голову в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

4. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает прямую левую ногу, держит ногу поднятой 1–2 секунды. Ладонь, локоть и голову от пола не отрывает. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямую левую ногу на пол).

Выполнить 3 раза.

5. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно поднимает локоть (плечи распластаны и расслаблены, ребёнок старается не отрывать их от пола), поднимает голову и поворачивает её вправо и назад так, чтобы увидеть свои пятки, и поднимает прямую левую ногу. Держит локоть, голову и ногу поднятыми 1–2 секунды. По команде взрослого «два» возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

6. Выполнить упражнение в той же последовательности, поменяв руку и ногу.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- плечо не поднимается вместе с локтем (под плечо нельзя просунуть ладонь взрослого);
- ладонь от пола не отрывается;
- при повороте головы локоть остаётся на полу (в п. 2);
- ребёнок выполняет упражнение медленно, не рывками;

— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Перекрёстные четвереньки. Язык двигается за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд. Рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула

рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Перекрёстные четвереньки. Глаза двигаются за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок

одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- рука, нога, глаза или язык двигаются одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок не путает положения языка или глаз;
- старается ставить ладони параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- руку к руке не прислоняет;
- при ходьбе вперёд шагает та рука, которая стоит позади;
- при ходьбе назад шагает та рука, которая стоит впереди;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он начинает присаживаться на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 14

Дыхательные упражнения

Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнения выполняются по команде взрослого (по хлопкам). Единица счёта равна 1 секунде.

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** вдох через нос и медленно вытягивает прямые руки вперёд.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямые руки вверх.

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** выдох через широко открытый рот и разводит прямые руки в стороны.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает руки на колени и т. д.

Выполнить 5–6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- руки прямые, не согнуты в локтях;
- без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Восьмёрки. С помощью взрослого. Сидя. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу, не опираясь спиной о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится перед переносицей.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Выполнить не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого плавные и одновременные;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами, старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- не сгибает ноги в коленях;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Локотки

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Плечи распластаны и расслаблены. Ребёнок старается плечи от пола не отрывать. Руки согнуты в локтях, ладони лежат на полу, пальцы одной руки лежат на пальцах другой.*

Лоб лежит на пальцах рук. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе **(фото 95)**.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, не отрывая ладони и голову от пола, держит поднятыми 1–2 секунды **(фото 96)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает локти на пол).

Выполнить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову, смотрит вверх на потолок, держит голову поднятой 1–2 секунды **(фото 97)**. Руки и ноги остаются в исходном положении. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает голову на пол).

Выполнить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, поднимает голову, смотрит вверх на потолок, держит локти и голову поднятыми 1–2 секунды **(фото 98)**. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает голову и локти на пол).

Выполнить 3 раза.

4. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает обе прямые ноги, держит их поднятыми 1–2 секунды. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает прямые ноги на пол).

Выполнить 3 раза.

5. По команде взрослого «раз» ребёнок одновременно приподнимает оба локтя, поднимает голову, смотрит вверх на потолок, поднимает обе прямые ноги. Держит локти, голову и ноги поднятыми 1–2 секунды. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (опускает локти, голову и прямые ноги на пол).

Выполнить 3 раза.

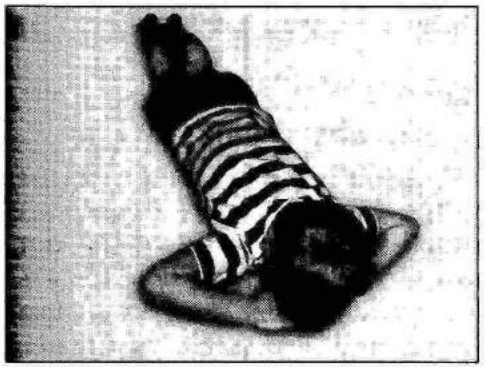


Фото 95. *Исходное положение*

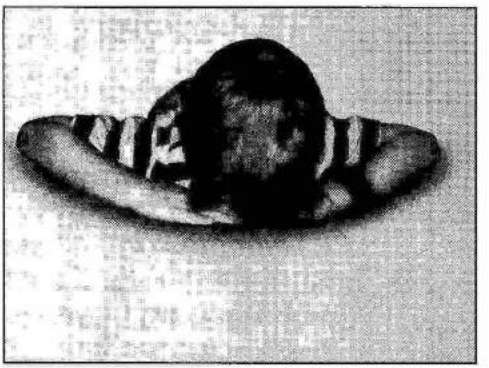


Фото 96. *Поднимает оба локтя*

Фото 97. *Поднимает голову*

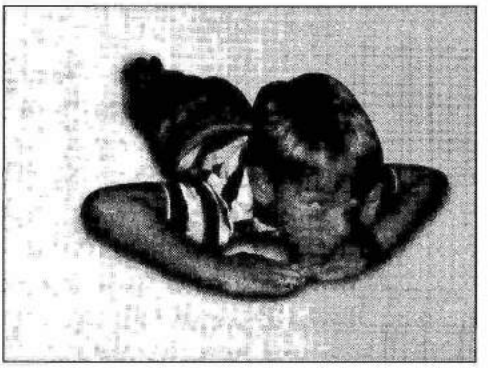


Фото 98. *Поднимает оба локтя и голову*

Критерии правильного выполнения упражнения:

— плечи не поднимаются вместе с локтями (под плечи нельзя просунуть ладони взрослого);
— ладони от пола не отрываются;
— при поднятии головы локти остаются на полу (в п. 2);
— ребёнок выполняет упражнение медленно и плавно, не рывками;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Перекрёстные четвереньки. Язык двигается в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд. Рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Перекрёстные четвереньки. Глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- рука, нога, язык или глаза двигаются одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;

— глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
— ребёнок не путает положения языка или глаз;
— старается ставить ладони параллельно друг другу;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— ребёнок руку к руке не прислоняет;
— при ходьбе вперёд шагает та рука, которая стоит позади;
— при ходьбе назад шагает та рука, которая стоит впереди;
— идёт прямо, а не в сторону;
— длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он начинает присаживаться на пятки);
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— идёт самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 15

Дыхательные упражнения

Рука вперёд, вверх, в стороны, вниз

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 7 ЛЕТ

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

- Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Единица счёта равна 1 секунде.

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** вдох через нос и медленно вытягивает прямую правую руку вперёд.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку вверх.

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** выдох через широко открытый рот и поворачивает прямую правую руку вправо.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает правую руку на правое колено.

5. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** вдох через нос и медленно вытягивает прямую левую руку вперёд.

6. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и поднимает прямую левую руку вверх.

7. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** выдох через широко открытый рот и поворачивает прямую левую руку влево.

8. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и опускает левую руку на левое колено и т. д.

Выполнить 5–6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- руки прямые, не согнуты в локтях;
- без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ЛЕТ

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

- Упражнение выполняется по команде взрослого (взрослый хлопает). Единица счёта равна 1 секунде.

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** вдох через нос, медленно вытягивает прямую правую руку вперёд, прямую левую руку вверх и надувает живот, как шарик.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), поднимает прямую правую руку вверх, прямую левую руку вытягивает влево и держит живот надутым.

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает **постепенный** выдох через широко открытый рот, вытягивает прямую правую руку вправо, прямую левую руку вытягивает вперёд и втягивает живот.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), опускает руки на колени и держит живот втянутым и т. д.

Выполнить 5–6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- руки прямые, не согнуты в локтях;
- без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

Ребёнок плавно перемещает ручку самостоятельно перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками **(фото 99)**.

1. Ребёнок держит ручку перед переносицей прямой правой рукой. Перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно к середине. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку, держит ручку перед переносицей прямой левой рукой и перемещает её влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку, держа её двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку, держа её двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку, держа её двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Фото 99. *Уровень вытянутой руки ребёнка*

Фото 100. *Уровень руки ребёнка, согнутой в локте*

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. Упражнение выполняется руками, согнутыми в локте **(фото 100)**.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот закрыт;
- выполняя упражнение одной рукой, ребёнок не убирает другую руку с колена;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- не сгибает ноги в коленях;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Сидя. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох

и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок перемещает ручку самостоятельно, держа её прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает её прямой левой рукой. Ведёт ручку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт ручку обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт;
- ребёнок не зажимает язык губами или зубами;
- выполняя упражнение одной рукой, не убирает другую руку с колена;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- не сгибает ноги в коленях;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Покрутись

И. п. *Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Руки согнуты в локтях, ребёнок опирается на ладони и предплечья, ладони прижаты к полу.*

1. Ребёнок слегка откидывается назад, отрывает ступни от пола, не разгибая коленей, и начинает движение вправо вокруг своей оси, помогая себе руками.

2. Ребёнок слегка откидывается назад, отрывает ступни от пола, не разгибая коленей, и начинает движение влево вокруг своей оси, помогая себе руками **(фото 101, 102)**.

Выполнить по 3 полных оборота в одну и другую сторону.

Фото 101. *Отрывает ступни от пола*

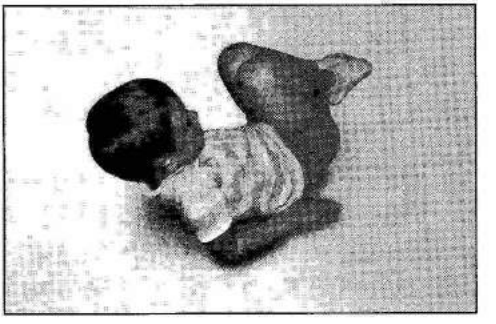


Фото 102. *Начинает движение влево*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- во время движения вокруг своей оси ребёнок не ставит ступни на пол;
- держит ноги согнутыми в коленях;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения.

Кошка — собачка

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.*

1. По команде взрослого «кошка» ребёнок выгибает спину вверх, прижимая подбородок к груди. По команде взрослого «собачка» ребёнок прогибает спину вниз в поясничном отделе, поднимая голову, глаза смотрят вверх на потолок **(фото 103, 104)**.

Выполнить 5 раз.

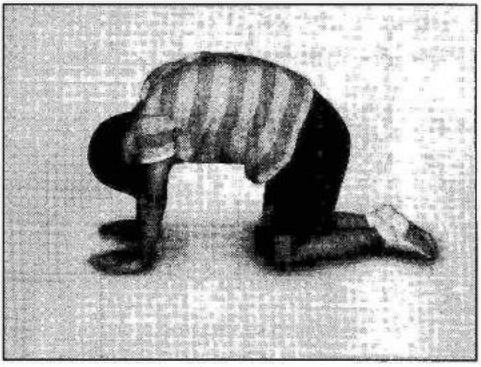


Фото 103. *Кошка*

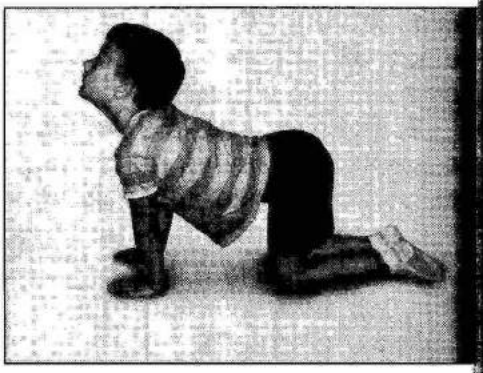


Фото 104. *Собачка*

- Если упражнение не получается, взрослому рекомендуется помочь ребёнку, делая всё за него своими руками (очень осторожно надавливая на поясницу и приподнимая её). Ребёнок же должен сам опускать голову, когда спина выгибается, и поднимать голову, когда спина прогибается.

2. Выполнить упражнение с неподвижной головой 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— в п. 1 ребёнок не забывает поднимать и опускать голову;
— в п. 2 не забывает держать голову поднятой и смотреть вперёд;
— не сгибает руки;
— выгибает спину, как «кошка, которая хочет напугать»;
— прогибает спину, как «собака, которую гладят»;
— безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Упражнения двигательного репертуара

Перекрёстные четвереньки. Глаза и язык двигаются за рукой

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза и язык поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза и язык поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза и язык поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (влево). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза и язык поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Перекрёстные четвереньки. Глаза и язык двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза и язык поворачиваются в противоположную от

шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза и язык поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза и язык поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза и язык поворачиваются в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- рука, нога, язык и глаза двигаются одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок не путает положения языка и глаз;
- старается ставить ладони параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- руку к руке не прислоняет;
- при ходьбе вперёд шагает та рука, которая стоит позади;
- при ходьбе назад шагает та рука, которая стоит впереди;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он начинает присаживаться на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;

- ребёнок идёт самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 16

Дыхательные упражнения

Руки вперёд, двигаются ладони

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы «смотрят» вверх) и опускает ладонь другой руки вниз (пальцы «смотрят» вниз). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение ладоней **(фото 105, 106)**.

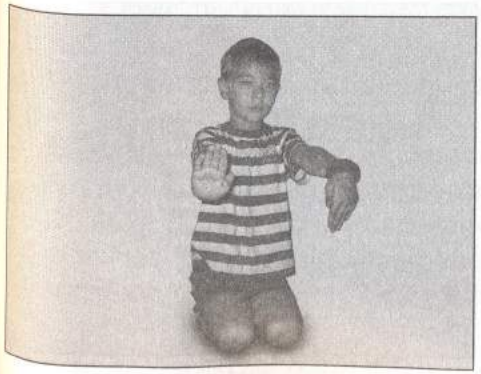


Фото 105. *Вдох*

Фото 106. *Выдох*

Ладони друг к другу не прислонять, пальцы — прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони.

Выполнить 5 раз.

Руки в стороны, двигаются ладони

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты в стороны, ладони «смотрят» в пол, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» в стороны.*

Для детей от 7 лет. Упражнение выполняется **самостоятельно**. Взрослый только объясняет, как делать упражнение. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы «смотрят» вверх) и опускает ладонь другой руки вниз (пальцы «смотрят» вниз). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение ладоней **(фото 107, 108)**. Пальцы — прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони.

Выполнить 5 раз.

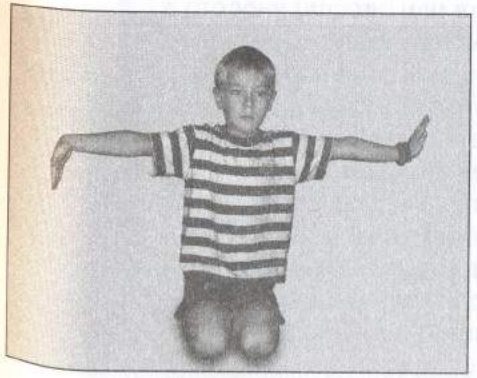


Фото 107. *Вдох*

Фото 108. *Выдох*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются, не уходят вперёд или назад;
- двигаются только ладони;
- ладони напряжены, пальцы прямые, не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается за глазами. 2 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить взгляд.

Ребёнок самостоятельно, плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине

левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза за кончиком ручки вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок перемещает ручку самостоятельно, держа её прямой правой рукой, ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; затем ведёт ручку обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение) **(фото 109)**. Голова не двигается.

Фото 109. *Язык и глаза — влево*

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно

двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Сидя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 2 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за кончиком ручки вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок перемещает ручку самостоятельно, держа её сначала прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык сильно высовывается вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости и помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- выполняя упражнение одной рукой, ребёнок не убирает другую руку с колена;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок не зажимает язык губами или зубами;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- не сгибает ноги в коленях;
- дыхание у ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Пистолет (баланс)

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.*

1. Правая рука и левая нога. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую левую ногу назад **(фото 110)**. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

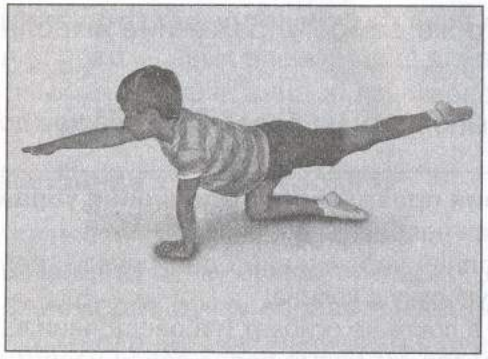


Фото 110. *Баланс*

2. Левая рука и правая нога. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую левую руку вперёд и прямую правую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

3. Правая рука и правая нога. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую правую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

4. Левая рука и левая нога. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую левую руку вперёд и прямую левую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

- Если ребёнок не может выполнить упражнение сразу, можно поднимать сначала только одну руку (подержать), затем только одну ногу (подержать). И только потом поднимать вместе и руку и ногу.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— удержание позы на счёт 5;
— ребёнок не сгибает опорные руку и ногу;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий.
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Перекрёстные четвереньки

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, руки стоят наперекрёст, между руками должно быть расстояние, руку к руке не прислонять. Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ГЛАЗА ДВИГАЮТСЯ ЗА РУКОЙ, ЯЗЫК ДВИГАЕТСЯ В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ОТ РУКИ СТОРОНУ

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (влево), а язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом глаза поворачиваются в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо), а язык поворачивается в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы

ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ЯЗЫК ДВИГАЕТСЯ ЗА РУКОЙ, ГЛАЗА ДВИГАЮТСЯ В ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ ОТ РУКИ СТОРОНУ

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, правая рука становится не прямо, а наперекрёст (влево), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула рука (влево), а глаза в противоположную от шагнувшей руки сторону (вправо). Затем ребёнок делает следующий шаг вперёд, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, левая рука становится не прямо, а наперекрёст (вправо), при этом язык поворачивается в ту же сторону, куда шагнула рука (вправо), а глаза в противоположную от шагнувшей руки сторону (влево). Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу. Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- рука, нога, язык и глаза двигаются одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок не путает положения языка и глаз;
- старается ставить ладони параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- руку к руке не прислоняет;
- при ходьбе вперёд шагает та рука, которая стоит позади;
- при ходьбе назад шагает та рука, которая стоит впереди;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он начинает присаживаться на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 17

Дыхательные упражнения

Кулак — ладонь вперёд

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперёд. Кисть одной руки сжата в кулак. Ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно кулак одной руки разжимает, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак **(фото 111)**.

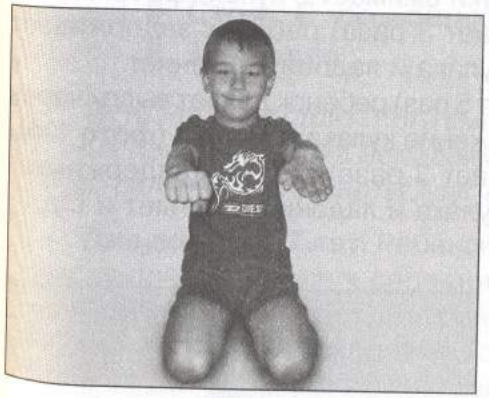


Фото 111. *Вдох*

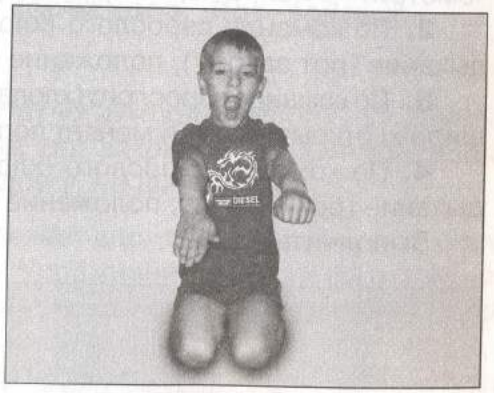


Фото 112. *Выдох*

2. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот и одновременно меняет положение кулака и ладони **(фото 112)**. Подышать, меняя положение кулака и ладони попеременно. Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Кулак и ладонь друг к другу не прислонять, пальцы прямые, не загибать.

Выполнить 5 раз.

Кулак — ладонь в стороны

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты в стороны. Кисть одной руки сжата в кулак. Ладонь другой руки «смотрит» в пол, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» в сторону.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам). Во время выполнения упражнения руками не двигать, двигаются только кисти рук. Пальцы, ладони — прямые, не загибать.

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), при этом кулак одной руки разжимает, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак **(фото 113)**.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), положение кулака и ладони не меняет.

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает выдох через широко открытый рот и меняет положение кулака и ладони **(фото 114)**.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт), положение кулака и ладони не меняет и т. д.

Выполнить 5 раз.

Фото 113. *Вдох*

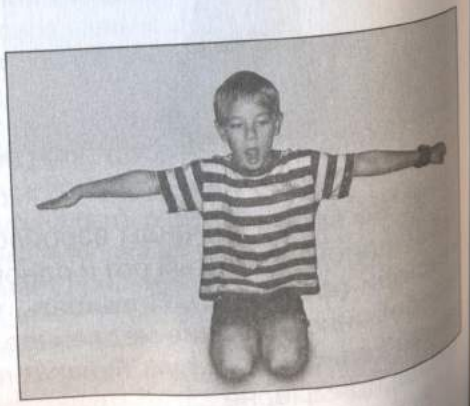


Фото 114. *Выдох*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- руки в локтях не согнуты, не касаются друг друга, не опускаются и не поднимаются, не «уходят» вперёд или назад (для упражнения «кулак — ладонь вперёд»);
- ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- двигаются только кисти рук;
- плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- имеется синхронность движения и дыхания;
- безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе (ноги можно немного расставить). Спина прямая. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживает на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в крайней точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот закрыт;
— ребёнок не отрывает руки от туловища;
— не изменяет положения туловища и ног;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;

— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Стоя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживается на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, опять остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт;
— ребёнок не зажимает язык губами или зубами;
— не отрывает руки от туловища;
— не изменяет положения туловища и ног;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;

— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Сова

И. п. *Ребёнок встаёт на колени и садится на пятки. Спина прямая. Пальцы рук прижаты друг к другу и лежат на плечах (как погоны). Дыхание спокойное, произвольное. Упражнение выполняется по команде взрослого, на счёт «раз-два-три-четыре», плавно, без резких движений.*

1. По команде взрослого «раз» ребёнок поворачивает туловище вправо, голова поворачивается с туловищем вправо. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение. По команде взрослого «три» ребёнок поворачивает туловище влево, голова поворачивается с туловищем влево **(фото 115, 116)**. По команде взрослого «четыре» ребёнок возвращается в исходное положение и т. д.

Выполнить по 5 поворотов в каждую сторону.

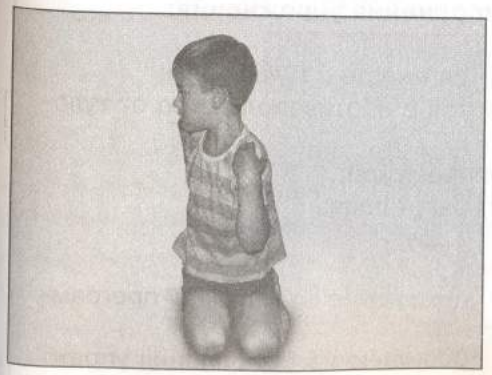


Фото 115. *Вправо*

Фото 116. *Влево*

2. По команде взрослого «раз» ребёнок поворачивает туловище вправо, голова поворачивается влево. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение. По команде взрослого «три» ребёнок поворачивает туловище влево, голова поворачивается вправо. По команде взрослого «четыре» ребёнок возвращается в исходное положение и т. д.

Выполнить по 5 поворотов в каждую сторону.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок поворачивает туловище вправо, голова остаётся неподвижной. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение. По команде взрослого «три» ребёнок поворачивает туловище влево, голова остаётся неподвижной **(фото 117, 118)**. По команде взрослого «четыре» ребёнок возвращается в исходное положение и т. д.

Выполнить по 5 поворотов в каждую сторону.

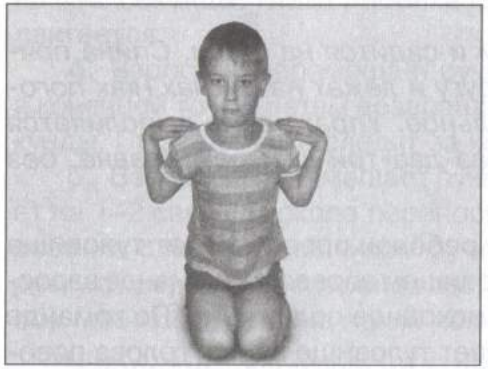


Фото 117. *Исходное положение*

Фото 118. *Поворачивается влево, голова неподвижна*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- спина прямая;
- в п. 1 голова поворачивается вместе с туловищем;
- в п. 2 голова поворачивается в противоположную от туловища сторону;
- в п. 3 голова остаётся неподвижной;
- ребёнок не отрывает пальцы от плеч;
- пальцы рук прижаты друг к другу;
- не делает резких движений;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Подсвечник

И. п. *Ребёнок встаёт на колени и садится на пятки. Спина прямая. Голова неподвижна, глаза смотрят вперёд. Руки лежат на коленях. Дыхание спокойное, произвольное.*

- Упражнение выполняется по команде взрослого плавно, без резких движений.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок разводит руки в стороны, ладони «смотрят» вперёд, пальцы прижаты друг к другу **(фото 119)**.

2. По команде взрослого «два» ребёнок сгибает руки в локтях, направляя ладони вверх так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок, ладони «смотрят» вперёд, пальцы прижаты друг к другу **(фото 120)**.

3. По команде взрослого «три» ребёнок, не изменяя положения рук, поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» в потолок, пальцы направлены назад и прижаты друг к другу. Ребёнок удерживает ладони в этом положении на счёт «четыре-пять-шесть-семь» **(фото 121)**.

Фото 119. *Руки в стороны*

Фото 120. *Руки вверх*

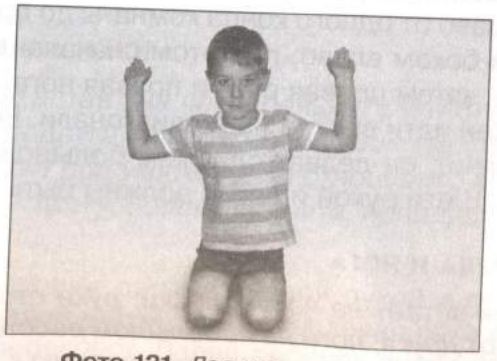


Фото 121. *Ладони — в потолок*

4. По команде взрослого «восемь» ребёнок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» вперёд, пальцы прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок.

5. По команде взрослого «девять» ребёнок разводит руки в стороны, ладони «смотрят» вперёд, пальцы прижаты друг к другу.

6. По команде взрослого «десять» ребёнок опускает руки на колени. Выполнить 3–5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок держит спину прямо, не меняет положения тела;
— не опускает локти;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Четвереньки боком. Приставной шаг

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.*

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (приставной шаг). Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево, при этом сначала шаг делают левая рука и левая нога, затем правая рука и правая нога.

Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы*

рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево. Сначала шаг делают левая рука и правая нога, затем правая рука и левая нога.

Четвереньки боком. Перекрёстный шаг

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.*

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой — нет перекрёста рук, следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук и т. д.

Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево. Сначала шаг делают левая рука и левая нога, затем правая рука и правая нога, при этом правая рука становится перед левой наперекрёст.

Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.*

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой, при этом левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой

рукой и левой ногой — нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук и т. д.

Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево, при этом сначала шаг делают левая рука и правая нога, затем правая рука и левая нога, при этом правая рука становится перед левой рукой наперекрёст.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова ребёнка поднята, неподвижна;
— ладони стоят параллельно друг другу в исходном положении;
— пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
— ребёнок идёт вбок прямо, а не по диагонали;
— одновременно переставляет руку и ногу;
— ширина шага одинакова и для рук, и для ног;
— во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, ноги и руки остаются под 90° по отношению к туловищу;
— на пальцы ног не опирается;
— не спотыкается и не падает;
— ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 18

Дыхательные упражнения

Кулак — палец

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки расставить в стороны, сложить кисти рук в кулаки, кроме больших пальцев. Большие пальцы «смотрят» вперёд.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время выдоха втягивает живот.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), одновременно поворачивая большие пальцы рук вверх **(фото 122)**.

2. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот, одновременно поворачивая большие пальцы вниз **(фото 123)**.

Фото 122. *Вдох*

Фото 123. *Выдох*

Дыхание медленное и глубокое. Руками не двигать, двигаются только кисти рук.

Выполнить 5 раз.

Кулак — палец. С задержкой дыхания

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, затем садится на пятки, ноги вместе, на пальцы не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки расставить в стороны, сложить кисти рук в кулаки, кроме больших пальцев. Большие пальцы «смотрят» вперёд.*

- Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Пальцы ладони прямые, не загибать.

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого (по хлопкам).

1. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), при этом большой палец правой руки поворачивает вверх, а большой палец левой руки поворачивает вниз.

2. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и возвращает пальцы в исходное положение («смотрят» вперёд).

3. По команде взрослого (хлопает 5 раз) ребёнок делает выдох через широко открытый рот, при этом большой палец правой руки поворачивает вниз, а большой палец левой руки поворачивает вверх.

4. По команде взрослого (хлопает 3 раза) ребёнок задерживает дыхание (рот закрыт) и возвращает пальцы в исходное положение («смотрят» вперёд) и т. д.

Руками не двигать, двигаются только кисти рук. Пальцы ладони прямые, не загибать.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются, не уходят вперёд или назад;
- кулаки крепко сжаты, большие пальцы напряжены;
- двигаются только кисти рук;
- без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза за кончиком ручки вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Остановка на 1–2 секунды, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине

(глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- ребёнок не отрывает рук от туловища;
- не изменяет положения туловища и ног;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Стоя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за кончиком ручки вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно

возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно тянется вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращается к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— ребёнок не отрывает руки от туловища;
— не изменяет положения туловища и ног;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;

— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение в плечевых суставах

И. п. *Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Голова неподвижна, глаза смотрят вперёд. Руки прямые, опущены вдоль туловища. Ладони и пальцы напряжены, пальцы выпрямлены, прижаты друг к другу. Ребёнок не должен двигать пальцами, а также не должно быть движений в лучезапястных и локтевых суставах.*

Ребёнок медленно вращает руками в плечевых суставах вперёд и назад. Сначала каждой рукой, затем двумя руками одновременно. Руки прямые.

1. Ребёнок вращает правой рукой вперёд. Затем правой рукой назад **(фото 124, 125)**.

Выполнить по 5 раз.

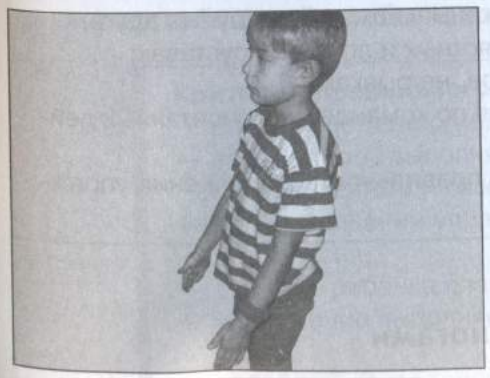


Фото 124. *Исходное положение*

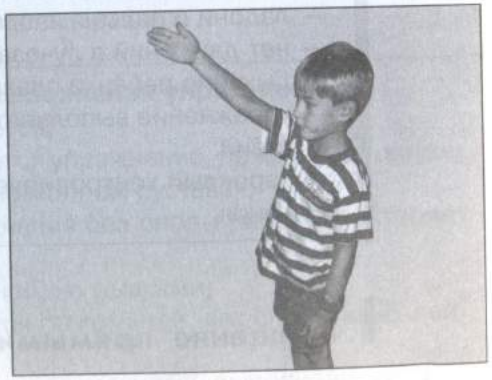


Фото 125. *Вращает правой рукой вперёд*

2. Ребёнок вращает левой рукой вперёд. Затем левой рукой назад. Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок начинает вращение двумя руками одновременно вперёд. Затем двумя руками одновременно назад **(фото 126, 127)**.

Выполнить по 5 раз.

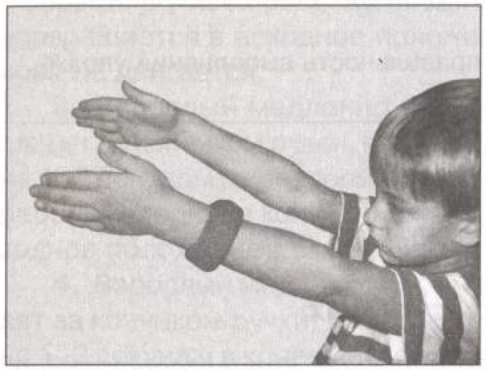


Фото 126. *Вращает двумя руками вперёд*

Фото 127. *Вращает двумя руками назад*

4. Ребёнок вращает руками в противоположные стороны одновременно: правая рука вращается вперёд, левая — назад; левая рука вращается вперёд, правая — назад.

Выполнить по 5 раз.

- При выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в руках каждый раз необходимо опускать руки вниз и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ладони и пальцы напряжены и «смотрят» друг на друга;
— нет движений в лучезапястных и локтевых суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Вращение прямыми ногами

1. И. п. *Ребёнок стоит левым боком к стене на небольшом расстоянии от неё, опирается на стену левой рукой на уровне левого плеча. Правая рука — на правом боку. Голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

Ребёнок вращает прямой правой ногой по кругу вправо и влево.

Выполнить по 5 раз.

2. И. п. *Ребёнок стоит правым боком к стене на небольшом расстоянии от неё, опирается на стену правой рукой на уровне правого плеча. Левая рука — на левом боку. Голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

Ребёнок вращает прямой левой ногой по кругу влево и вправо.

Выполнить по 5 раз.

3. И. п. *Ребёнок стоит, руки на боках. Голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

Выполнить упражнение без опоры, ребёнок не должен опираться на стену. Ребёнок вращает прямой правой ногой по кругу вправо и влево.

Выполнить по 5 раз.

4. И. п. *Ребёнок стоит, руки на боках. Голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

Выполнить упражнение без опоры, ребёнок не должен опираться на стену. Ребёнок вращает прямой левой ногой по кругу влево и вправо.

Выполнить по 5 раз.

- При выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в ногах каждый раз необходимо опускать ногу вниз и расслаблять её, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— опорная нога не сгибается;
— нога, которой выполняется упражнение, прямая, нет движений в коленном и голеностопном суставах;
— при выполнении упражнения без опоры ребёнок не теряет равновесия;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Четвереньки боком. Язык двигается за рукой

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут* **(фото 128)**.

Язык поворачивается в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается вправо, шаг делает левая рука, язык поворачивается влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, язык поворачивается вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), язык поворачивается влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги стоят на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут* **(фото 129)**.

Язык поворачивается в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается вправо, шаг делает левая рука, язык поворачивается влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), язык поворачивается вправо. Затем шаг делают

одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), язык поворачивается влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Фото 128. *Одноимённые рука и нога*

Фото 129. *Разноимённые рука и нога*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.*

Язык поворачивается в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается вправо, шаг делает левая рука, язык поворачивается влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, язык поворачивается вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, язык поворачивается влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (язык поворачивается вправо), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (язык поворачивается влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы*

рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.

Язык поворачивается в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается вправо, шаг делает левая рука, язык поворачивается влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, язык поворачивается вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, язык поворачивается влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (язык поворачивается вправо), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (язык поворачивается влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Если ребёнок идёт по диагонали, а не вбок, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький шаг ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

Четвереньки боком. Язык двигается в противоположную от руки сторону

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.*

Язык отворачивается от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается влево, шаг делает левая рука, язык поворачивается вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, язык поворачивается влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), язык поворачивается вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький шаг ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.*

Язык отворачивается от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается влево, шаг делает левая рука, язык поворачивается вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), язык поворачивается влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), язык поворачивается вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.*

Язык отворачивается от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается влево, шаг делает левая рука, язык поворачивается вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, язык поворачивается влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, язык поворачивается вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (язык поворачивается влево), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (язык поворачивается вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот открыт, язык высунут.*

Язык отворачивается от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, язык поворачивается влево, шаг делает левая рука, язык поворачивается вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, язык поворачивается влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, язык поворачивается вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (язык поворачивается влево), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (язык поворачивается вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ладони параллельны друг другу в исходном положении;
- пальцы рук прижаты друг к другу;
- ребёнок идёт вбок прямо, а не по диагонали;
- одновременно переставляет руку и ногу;
- ширина шага одинакова и для рук, и для ног;
- во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, ноги и руки остаются под 90° по отношению к туловищу;
- не путает положения языка;
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 19

Дыхательные упражнения

Стоя. Кулак — ладонь. Руки вперёд

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» вперёд, ладонь другой руки сжата в кулак.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох–выдох», в быстром темпе.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак **(фото 130, 131)**.

Фото 130. *Вдох*

Фото 131. *Выдох*

2. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Выполнить 10 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- руки в локтях не согнуты, не касаются друг друга, не опускаются и не поднимаются, не «уходят» вперёд или назад;
- ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты друг к другу, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- двигаются только кисти рук;
- плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- синхронность движения и дыхания;
- без напоминания взрослого ребёнок соблюдает последовательность выполнения упражнения;
- безошибочное выполнение упражнения 10 раз подряд.

Стоя. Быстро. Кулак — ладонь. Самостоятельно. Руки вперёд. По команде взрослого «начали»

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» вперёд, ладонь другой руки сжата в кулак.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, в быстром темпе.

1. На вдохе одновременно кулак одной руки разжать (ладонь «смотрит» в пол), а ладонь другой руки сжать в кулак.

2. На выдохе одновременно поменять положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Выполнить 10 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова фиксирована, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- руки в локтях не согнуты, не касаются друг друга, не опускаются и не поднимаются, не «уходят» вперёд или назад;
- ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты друг к другу, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- двигаются только кисти рук;
- плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
- вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
- синхронность движения и дыхания;
- без напоминания взрослого ребёнок соблюдает последовательность выполнения упражнения;
- безошибочное выполнение упражнения 10 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Восьмёрки. Стоя. С помощью взрослого. Рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку перед глазами ребёнка, начиная с середины (перед переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится перед переносицей.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Выполнить не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- ребёнок не отрывает руки от туловища;
- не изменяет положения туловища и ног;
- движения руки и глаз должны быть плавными и одновременными;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение в локтевых суставах

И. п. *Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки немного вытянуты вперёд, согнуты в локтях, предплечья неподвижны. Пальцы рук прижаты друг к другу, не сгибаются, ладони и пальцы напряжены. Следить за тем, чтобы не было движений пальцами, а также в лучезапястных и плечевых суставах* **(фото 132)**.

Медленно вращать руками в локтевых суставах.

1. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает правой рукой (в локте) вправо, затем влево. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало **(фото 133)**.

Выполнить по 5 раз.

2. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает левой рукой (в локте) вправо, затем влево. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить по 5 раз.

3. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает двумя руками (в локтях) вправо, затем влево. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало **(фото 134, 135)**.

Выполнить по 5 раз.

4. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает двумя руками в разные стороны. Правой рукой (в локте) — вправо, левой рукой (в локте) — влево. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить 5 раз.

5. Ладони «смотрят» друг на друга. Ребёнок вращает двумя руками в разные стороны. Правой рукой (в локте) — влево, левой рукой (в локте) — вправо. Опустить руки вниз, раскрыть ладони, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить 5 раз.

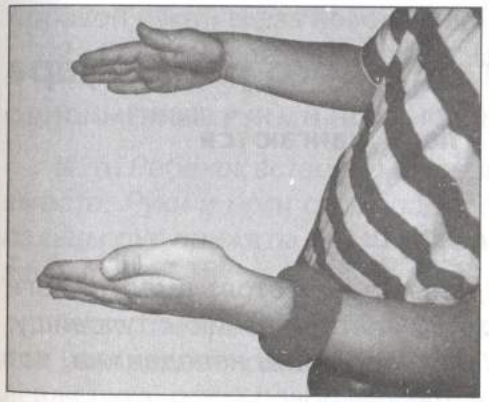


Фото 132. *Исхсдное положение*

Фото 133. *Правой рукой вправо*

Фото 134. *Двумя руками вправо*

Фото 135. *Двумя руками влево*

- При выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в руках каждый раз необходимо опускать руки вниз и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ладони напряжены и «смотрят» друг на друга;
— нет движений пальцами, в лучезапястных и плечевых суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Четвереньки боком. Глаза двигаются за рукой

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза поворачиваются вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), глаза поворачиваются влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются вправо), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются вправо), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

Четвереньки боком. Глаза двигаются в противоположную от руки сторону

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза поворачиваются влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), глаза поворачиваются вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются влево), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги стоят на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.*

Глаза отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются влево), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Затем ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — голова ребёнка поднята, неподвижна;
- — ладони параллельны друг другу в исходном положении;
- — пальцы рук прижаты друг к другу;
- — ребёнок идёт вбок прямо, а не по диагонали;
- — одновременно переставляет руку и ногу;
- — ширина шага одинакова и для рук, и для ног;
- — во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, ноги и руки остаются под 90° по отношению к туловищу;
- — не путает положения глаз;
- — на пальцы ног не опирается;
- — не спотыкается и не падает;
- — ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- — не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 20

Дыхательные упражнения

Стоя. Кулак — ладонь. Руки в стороны

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки вытянуть в стороны, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» в сторону, ладонь другой руки сжата в кулак.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох–выдох», в быстром темпе.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак.

2. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Выполнить 10 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- — голова фиксирована, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
- — ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- — руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются;
- — ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты друг к другу, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- — двигаются только кисти рук;
- — плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- — ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
- — вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- — на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);

— синхронность движения и дыхания;
— ребёнок без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения;
— безошибочное выполнение упражнения 10 раз подряд.

Стоя. Быстро. Кулак — ладонь. Руки в стороны. Самостоятельно

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки вытянуты в стороны, ладонь одной руки «смотрит» вниз, пальцы «смотрят» в сторону, ладонь другой руки сжата в кулак.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно по команде взрослого «начали». Упражнение выполняется в быстром темпе.

1. На вдохе ребёнок одновременно разжимает кулак одной руки, ладонь «смотрит» в пол, а ладонь другой руки сжимает в кулак.

2. На выдохе ребёнок одновременно меняет положение кулака и ладони. Подышать, быстро меняя положение кулака и ладони попеременно.

Выполнить 10 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова фиксирована, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
— ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
— руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются;
— ладони напряжены, пальцы прямые, плотно прижаты друг к другу, пальцы не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
— двигаются только кисти рук;
— плечи не поднимаются вместе с движением рук;
— ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
— вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;

— на вдохе живот надувается, на выдохе втягивается (для детей от 7 лет);
— синхронность движения и дыхания;
— ребёнок без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения;
— безошибочное выполнение упражнения 10 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, ноги можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается. Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками **(фото 136)**.

1. Ребёнок перемещает ручку самостоятельно, держа её прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Руки во время упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Фото 136. *Прямой правой рукой*

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот закрыт;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (вдоль тела);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине,

к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок самостоятельно перемещает ручку, держа её прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно. Глаза следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт, язык высунут;

— язык не зажимается губами или зубами;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (вдоль тела);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение ног в коленных суставах

И. п. *Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Ребёнок опирается прямыми руками об пол за спиной, ладони прижаты к полу. Голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая.*

1. Ребёнок поднимает правую ногу и вращает в коленном суставе вправо, затем влево.

Выполнить по 5 раз.

2. Ребёнок поднимает левую ногу и вращает в коленном суставе влево, затем вправо.

Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок поднимает обе ноги и вращает в коленных суставах вправо, затем влево.

Выполнить по 5 раз.

4. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает в коленных суставах правой ногой вправо, левой ногой влево.

Выполнить 5 раз.

5. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает в коленных суставах правой ногой влево, левой ногой вправо.

Выполнить 5 раз.

Необходимо следить, чтобы не было движений в голеностопных суставах и пальцах ног.

- При выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в ногах каждый раз необходимо опускать ноги и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— нет движений пальцев ног и в голеностопных суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Четвереньки боком. Глаза и язык двигаются за рукой

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза и язык поворачиваются вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза и язык поворачиваются влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги стоят на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются влево).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), глаза и язык поворачиваются вправо. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), глаза и язык поворачиваются влево и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, глаза и язык поворачиваются вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, глаза и язык поворачиваются влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой налерекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (глаза и язык поворачиваются вправо), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (глаза и язык поворачиваются влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги стоят на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык поворачиваются в сторону плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются вправо, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются влево).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, глаза и язык поворачиваются вправо. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, глаза и язык поворачиваются влево, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (глаза и язык поворачиваются вправо), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (глаза и язык поворачиваются влево) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Четвереньки боком. Глаза и язык двигаются в противоположную от руки сторону

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза и язык поворачиваются влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок

приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза и язык поворачиваются вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), глаза и язык поворачиваются влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), глаза и язык поворачиваются вправо и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, глаза и язык поворачиваются влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, глаза и язык поворачиваются вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (глаза и язык поворачиваются влево), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (глаза и язык поворачиваются вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой, шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

Глаза и язык отворачиваются от плеча той руки, которая делает шаг (шаг делает правая рука, глаза и язык поворачиваются влево, шаг делает левая рука, глаза и язык поворачиваются вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, глаза и язык поворачиваются влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, глаза и язык поворачиваются вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (глаза и язык поворачиваются влево), следующий шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (глаза и язык поворачиваются вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ладони параллельны друг другу в исходном положении;
- пальцы рук прижаты друг к другу;
- ребёнок идёт вбок прямо, а не по диагонали;
- одновременно переставляет руку и ногу;
- ширина шага одинакова и для рук, и для ног;
- во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, ноги и руки остаются под 90° по отношению к туловищу;
- не путает положения языка и глаз;
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 21

Дыхательные упражнения

Насос — руки вниз

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки согнуть в запястьях так, чтобы ладони «смотрели» вверх, а пальцы рук «смотрели» друг на друга, но не соприкасались. Пальцы плотно прижаты друг к другу* **(фото 137)**.

Фото 137. *Исходное положение*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого.

1. Во время вдоха ребёнок сгибает руки в локтях (локти «смотрят» в стороны), ладони поднимаются к груди (ладони «смотрят» вверх) **(фото 138)**. Затем ребёнок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» в пол.

2. Во время выдоха ребёнок выпрямляет руки (выталкивающее движение по вертикали), опуская их вниз (руки движутся вдоль туловища) **(фото 139)**.

Выполнить 5 раз.

Фото 138. *Вдох*

Фото 139. *Выдох*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
- ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперёд или назад;
- ладони напряжены, пальцы плотно прижаты друг к другу;
- руки не касаются друг друга;
- плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- синхронность движения и дыхания;
- безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Насос — руки вперёд

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Ладони согнуты в запястьях и повёрнуты к груди. Пальцы плотно прижаты друг к другу.*

Для детей от 7 лет. Во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого.

Во время вдоха ребёнок сгибает руки в локтях, (локти «смотрят» в стороны), ладони двигаются к груди **(фото 140)**. Затем ребёнок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» от себя.

Во время выдоха ребёнок выпрямляет руки (выталкивающее движение по горизонтали) **(фото 141)**.

Выполнить 5 раз.

Фото 140. *Вдох*

Фото 141. *Выдох*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
— руки к груди не прижимаются;
— ребёнок перемещает ладони к груди, а не к животу или к шее;
— спина прямая;
— ладони напряжены, пальцы плотно прижаты;
— руки не касаются друг друга;
— синхронность движения и дыхания;
— безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается за глазами. 2 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза за предметом вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок самостоятельно перемещает ручку, держа её прямой правой рукой **(фото 142)**. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем ведёт обратно (глаза ребёнка

следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

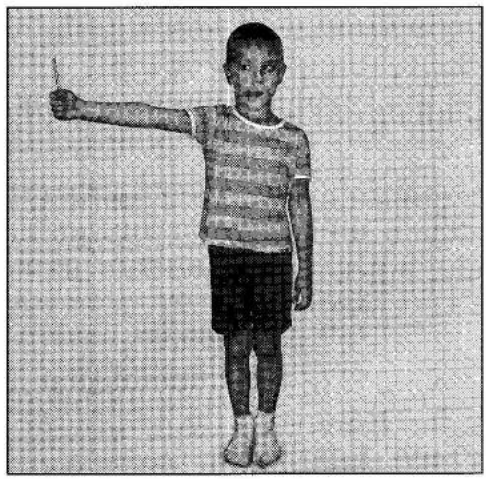


Фото 142. *Глаза и язык — вправо*

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение) Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова неподвижна;
- рот открыт;
- ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
- выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (вдоль тела);
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 2 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться

в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

Ребёнок самостоятельно плавно перемещает ручку перед глазами вправо и обратно к середине правой рукой, влево и обратно к середине левой рукой, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы двумя руками. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Ребёнок должен на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы) и удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за ручкой вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок самостоятельно перемещает ручку, держа её прямой правой рукой **(фото 143)**. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт

обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык сильно высовывается вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

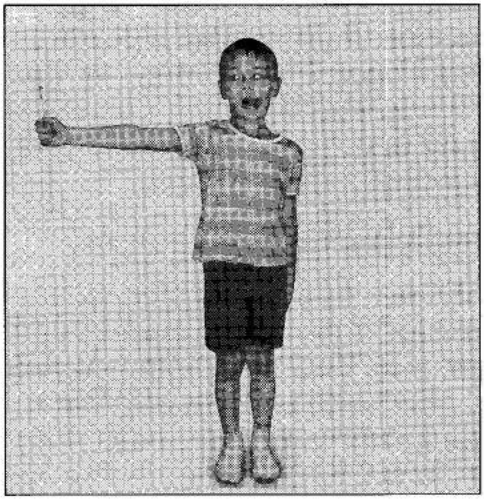


Фото 143. *Глаза — вправо, язык — влево*

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (вдоль тела);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз одновременные и плавные;
— направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение в лучезапястных суставах

И. п. *Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед собой, от локтя до плеча прижаты к туловищу. Ладони и пальцы напряжены, ладони «смотрят» друг на друга. Голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

- Нужно следить за тем, чтобы не было движений пальцами рук, а также в локтевых и плечевых суставах.

Ребёнок медленно вращает руками в лучезапястных суставах, поворачивая их как можно дальше вправо, вниз, влево, вверх. Сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

1. Ребёнок вращает одной правой рукой (кистью) вправо, затем влево **(фото 144)**. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить по 5 раз.

2. Ребёнок вращает одной левой рукой (кистью) влево, затем вправо. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями) вправо, затем влево **(фото 145, 146)**. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить по 5 раз.

4. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями): правой кистью вправо, левой кистью влево. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить 5 раз.

5. Ребёнок одновременно вращает двумя руками (кистями): правой кистью влево, левой кистью вправо **(фото 147)**. Опустить руки вниз, встряхнуть кистями, чтобы напряжение спало.

Выполнить 5 раз.

Фото 144. *Правой рукой вращает вправо*

Фото 145. *Двумя руками вращает влево*

Фото 146. *Двумя руками вращает вправо*

Фото 147. *Правой рукой вращает влево, левой — вправо*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— руки от локтя до плеча прижаты к туловищу;
— ладони напряжены и «смотрят» друг на друга;
— нет движений пальцами рук, в локтевых и плечевых суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Четвереньки боком. Глаза двигаются за рукой, язык двигается в противоположную от руки сторону

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

С каждым шагом глаза будут поворачиваться в сторону плеча той руки, которая делает шаг, а язык будет от него отворачиваться (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, а язык влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево, а язык — вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и правая нога, глаза поворачиваются вправо, а язык влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке и левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются влево, а язык вправо и т. д. **(фото 148).**

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. ПРИСТАВНОЙ ШАГ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

С каждым шагом глаза будут поворачиваться в сторону плеча той руки, которая делает шаг, а язык будет от него отворачиваться (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, а язык влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево, а язык вправо).

1. Ребёнок идёт на четвереньках боком вправо. Шаг делают одновременно правая рука и левая нога (ребёнок приставляет левую ногу к правой ноге), глаза поворачиваются вправо, а язык — влево. Затем шаг делают одновременно левая рука и правая нога (ребёнок приставляет левую руку к правой руке), глаза поворачиваются влево, а язык — вправо и т. д. **(фото 149)**.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Фото 148. *Шагают одноимённые рука и нога*

Фото 149. *Шагают разноимённые рука и нога*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

С каждым шагом глаза будут поворачиваться в сторону плеча той руки, которая делает шаг, а язык будет от него отворачиваться (шаг

делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, а язык влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево, а язык вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются вправо, а язык — влево. Затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются влево, а язык — вправо, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются вправо, а язык — влево), следующий шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются влево, а язык — вправо) и т. д. **(фото 150)**.

Фото 150. *Глаза — влево, язык — вправо*

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

- Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький — ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА. РУКИ НАПЕРЕКРЁСТ

И. п. *Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.*

С каждым шагом глаза будут поворачиваться в сторону плеча той руки, которая делает шаг, а язык будет от него отворачиваться (шаг делает правая рука, глаза поворачиваются вправо, а язык влево, шаг делает левая рука, глаза поворачиваются влево, а язык — вправо).

1. Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, глаза поворачиваются вправо, а язык — влево. Затем ребёнок делает шаг вбок левой рукой и правой ногой, глаза поворачиваются влево, а язык — вправо, при этом левая рука становится перед правой рукой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой, нет перекрёста рук (глаза поворачиваются вправо, а язык — влево), затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук (глаза поворачиваются влево, а язык — вправо) и т. д.

2. Ребёнок идёт обратно на четвереньках боком влево.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ладони параллельны друг другу в исходном положении;
- пальцы рук прижаты друг к другу;
- ребёнок идёт вбок прямо, а не по диагонали;
- одновременно переставляет руку и ногу;
- ширина шага одинакова и для рук, и для ног;
- во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, ноги и руки остаются под углом 90° по отношению к туловищу;
- не путает положения языка и глаз;
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 22

Дыхательные упражнения

Насос — руки вниз. Быстрый вдох, медленный выдох. Самостоятельно

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Руки согнуты в запястьях так, чтобы ладони «смотрели» вверх, а пальцы*

рук «смотрели» друг на друга, но не соприкасались. Пальцы плотно прижаты друг к другу.

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого. Ребёнок делает быстрый вдох и медленный выдох.

1. Во время быстрого короткого вдоха ребёнок сгибает руки в локтях (локти «смотрят» в стороны), ладони быстро поднимаются к груди (ладони «смотрят» вверх). Ребёнок задерживает дыхание, считая про себя до трёх. Затем ребёнок поворачивает ладони так, чтобы они «смотрели» в пол.

2. Во время медленного длинного выдоха ребёнок медленно выпрямляет руки (выталкивающее движение по вертикали), опуская их вниз (руки движутся вдоль туловища).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
- ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, задержку дыхания, ритмичность выполнения действий;
- ладони напряжены, пальцы плотно прижаты;
- пальцы рук не соприкасаются;
- плечи не поднимаются вместе с движением рук;
- синхронность движения и дыхания;
- безошибочно выполняет упражнения 5 раз подряд.

Насос — руки вперёд. Медленный вдох, быстрый выдох. Самостоятельно

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд. Голова прямо, глаза смотрят вперёд. Ладони рук согнуты в запястьях и повёрнуты к груди, пальцы рук не касаются друг друга, плотно прижаты друг к другу.*

- Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого. Ребёнок делает быстрый вдох и медленный выдох.

Во время медленного длинного вдоха ребёнок сгибает руки в локтях (локти «смотрят» в стороны) и ладони медленно двигаются к груди. Ребёнок задерживает дыхание, считая про себя до трёх, поворачивая ладони рук так, чтобы они «смотрели» от себя. Затем, во время

быстрого короткого выдоха, ребёнок выпрямляет руки (выталкивающее движение).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая;
— ребёнок самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, задержку дыхания, ритмичность выполнения действий;
— руки к груди не прижимает;
— перемещает ладони к груди, а не к животу или к шее;
— ладони напряжены, пальцы плотно прижаты;
— пальцы рук не соприкасаются;
— синхронность движения и дыхания;
— безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, перекрещены и не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку над глазами ребёнка с середины (над переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от

середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается. 2 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

- Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок самостоятельно перемещает ручку, держа её прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт ручку обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт ручку обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт ручку обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (рука лежит вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз одновременные и плавные;
— направление движения строго по вертикали и по горизонтали без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Вращение ног в голеностопном суставе

И. п. *Ребёнок сидит на полу, ноги согнуты, стопы стоят на полу. Ребёнок опирается прямыми руками об пол за спиной, ладони прижаты к полу. Голова прямо, глаза смотрят вперёд, спина прямая.*

1. Ребёнок поднимает правую ногу и вращает её в голеностопном суставе вправо, затем влево.

Выполнить по 5 раз.

2. Ребёнок поднимает левую ногу и вращает её в голеностопном суставе влево, затем вправо.

Выполнить по 5 раз.

3. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает их в голеностопных суставах вправо, затем влево.

Выполнить по 5 раз.

4. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает их в голеностопных суставах правой ногой вправо, левой ногой влево.

Выполнить 5 раз.

5. Ребёнок поднимает обе ноги и одновременно вращает их в голеностопных суставах правой ногой влево, левой ногой вправо.

Выполнить 5 раз.

Необходимо следить, чтобы не было движений в коленных суставах и пальцах ног.

- При выполнении упражнений по мере накопления мышечного напряжения в ногах каждый раз необходимо опускать ноги и расслаблять их, чтобы напряжение спало.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— нет движений пальцами ног и в коленных суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Хождение на коленях. Кулак сжать — разжать

И. п. *Ребёнок стоит на коленях, спина прямая. Ноги от коленей до кончиков пальцев лежат на полу, на пальцы ног не опирается. Голова поднята (вниз не смотреть), глаза смотрят вперёд. Руки опущены вниз, ладони прижаты к туловищу.*

Походить, с каждым новым шагом попеременно меняя положение рук.

1. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно вытягивает правую руку вперёд, ладонь правой руки сжимает в кулак. Затем делает шаг вперёд левой ногой, одновременно разжимает кулак правой руки, правую руку опускает вдоль туловища в исходное положение, левую руку вытягивает вперёд, ладонь левой руки сжимает в кулак и т. д. **(фото 151, 152)**.

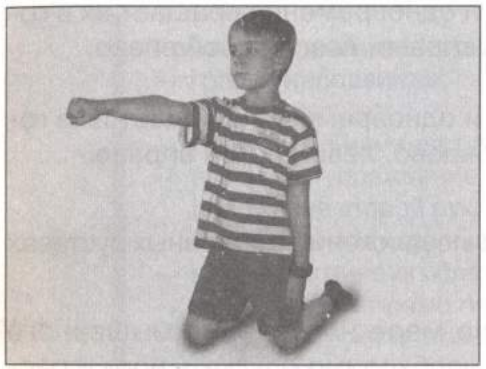


Фото 151. *Шаг правой ногой*

Фото 152. *Шаг левой ногой*

2. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

3. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно вытягивает левую руку вперёд, ладонь левой руки сжимает в кулак. Затем делает шаг вперёд левой ногой, одновременно разжимает кулак левой руки, левую руку опускает вдоль туловища в исходное положение, правую руку вытягивает вперёд, ладонь правой руки сжимает в кулак и т. д.

4. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок идёт прямо, а не в сторону по диагонали, спина прямая;
- на пальцы ног не опирается;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
- смена положения рук и кулаков происходит одновременно и синхронно с каждым шагом;
- руки в локтях не сгибаются;
- плечи не напряжены;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Хождение на коленях. Плечо — бедро

И. п. *Ребёнок стоит на коленях, спина прямая. Ноги от коленей до кончиков пальцев лежат на полу, на пальцы не опирается. Голова поднята (вниз не смотреть), глаза смотрят вперёд. Руки опущены вниз, ладони прижаты к туловищу.*

Походить, с каждым новым шагом попеременно меняя положение рук.

1. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно кладёт ладонь правой руки на левое плечо, а ладонь левой руки — на левое бедро так, чтобы пальцы «смотрели» в пол. Ребёнок делает шаг вперёд левой ногой, одновременно кладёт ладонь левой руки на правое плечо, а ладонь правой руки — на правое бедро и т. д. **(фото 153, 154)**.

Фото 153. *Шаг правой ногой*

Фото 154. *Шаг левой ногой*

2. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

3. Ребёнок делает шаг вперёд левой ногой, одновременно кладёт ладонь правой руки на левое плечо, а ладонь левой руки — на левое бедро так, чтобы пальцы «смотрели» в пол. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно кладёт ладонь левой руки на правое плечо, а ладонь правой руки — на правое бедро и т. д.

4. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок идёт прямо, а не в сторону по диагонали, спина прямая;
- на пальцы ног не опирается;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;

— смена положения рук и ладоней происходит одновременно и синхронно с каждым шагом;
— плечи не напряжены;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Хождение на коленях. Кулак — ладонь

И. п. *Ребёнок встаёт на колени, спина прямая. Ноги от коленей до кончиков пальцев лежат на полу, на пальцы ног не опирается. Голова поднята (вниз не смотреть), глаза смотрят вперёд. Руки вытянуты вперёд и параллельны друг другу. Ладонь левой руки сжата в кулак, ладонь правой руки разжата, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд, ладонь «смотрит» в пол.*

Походить, с каждым новым шагом попеременно меняя положение кулака и ладони.

Фото 155. *Шаг правой ногой*

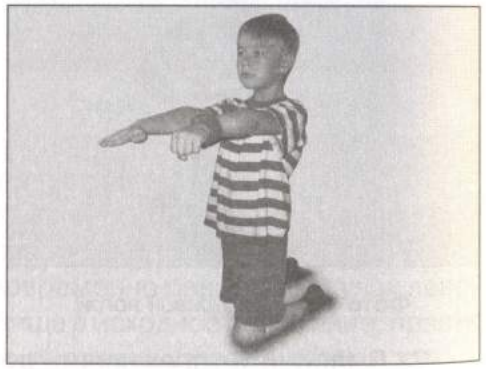


Фото 156. *Шаг левой ногой*

1. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно разжимает кулак левой руки, ладонь левой руки «смотрит» в пол, пальцы — вперёд, ладонь правой руки сжимает в кулак. Ребёнок делает шаг вперёд левой ногой, одновременно разжимает кулак правой руки, ладонь левой руки сжимает в кулак и т. д. **(фото 155, 156)**.

2. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок идёт прямо, а не в сторону по диагонали, спина прямая;

— на пальцы ног не опирается;
— ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
— смена положения ладоней и кулаков происходит одновременно и синхронно с каждым шагом;
— не поднимает и не опускает руки, двигаются только ладони и кулаки;
— руки в локтях не сгибаются;
— плечи не напряжены;
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 23

Дыхательные упражнения

Носочки — пятки-1

И. п. *Ребёнок стоит с прямой спиной, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

- Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох–выдох».

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, поднимает руки вверх и встаёт на носочки. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот, отводит руки назад и встаёт на пятки **(фото 157, 158)**.

Выполнить 5 раз.

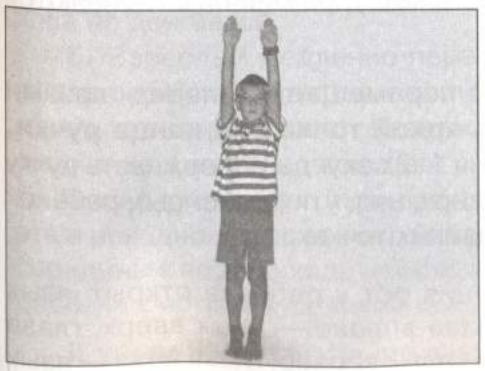


Фото 157. *На носочки — руки вверх*

Фото 158. *На пятки — руки назад*

2. Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого. Во время вдоха ребёнок поднимает обе руки вверх и встаёт на носочки. Во время выдоха ребёнок отводит руки назад и встаёт на пятки.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок, стоя на носочках, держит равновесие, не переступает с ноги на ногу;
— самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
— безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
- направление движения руки и глаз строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз должны быть одновременными и плавными;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Сидя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается. 2 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Левая рука лежит на левом колене, правая рука вытянута вперёд, глаза смотрят на яркую точку на конце ручки напротив переносицы.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

- Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок перемещает ручку самостоятельно, держа её прямо правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками — ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт ручку обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;
— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (лежит на колене);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Ныряем пальчиками

И. п. *Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед собой на уровне груди и слегка согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу. Ладони «смотрят» друг на друга, пальцы «смотрят» вперёд, ладони и пальцы напряжены.*

- Ребёнок не должен совершать движений в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

1. Ребёнок большим пальцем правой руки совершает плавающие движения (ныряет). И так каждым следующим пальцем правой руки. Опустить руки вниз, встряхнуть кисти, чтобы напряжение спало.

2. Ребёнок большим пальцем левой руки совершает плавающие движения (ныряет). И так каждым следующим пальцем левой руки. Опустить руки вниз, встряхнуть кисти, чтобы напряжение спало.

3. Ребёнок выполняет упражнение на двух руках одновременно. Сначала навстречу друг другу «ныряют» большие пальцы обеих рук, затем — указательные и т. д. **(фото 159, 160)**. Опустить руки вниз, встряхнуть кисти, чтобы напряжение спало.

4. Ребёнок выполняет упражнение на двух руках одновременно. Ребёнок «ныряет» пальцами в противоположных направлениях — на правой руке «ныряет» большой палец, а на левой — мизинец; затем на правой руке «ныряет» указательный палец, на левой руке — безымянный палец и т. д.

Фото 159. *«Ныряют» большие пальцы*

Фото 160. *«Ныряют» указательные пальцы*

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ладони напряжены и «смотрят» друг на друга;
— нет движений в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Хождение у стены

И. п. *Ребёнок стоит, лицом к стене на близком расстоянии. Руки согнуты, локти «смотрят» вниз, ладони лежат на стене на ширине плеч на уровне глаз, пальцы рук прямые, прижаты друг к другу. Ноги на ширине плеч, пальцы ног упираются в стену.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и правой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой (приставной шаг) и т. д. до конца стены **(фото 161)**.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, а затем правой рукой и правой ногой (приставной шаг) и т. д. до конца стены.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и левой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой и т. д. до конца стены.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, а затем правой рукой и левой ногой и т. д. до конца стены.

Хождение у стены. Руки наперекрёст, ноги параллельно

И. п. *Ребёнок стоит лицом к стене на близком расстоянии. Руки согнуты, локти «смотрят» вниз, ладони лежат на стене на ширине плеч на уровне глаз, пальцы рук прямые, прижаты друг к другу. Ноги на ширине плеч, пальцы ног упираются в стену.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и правой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки наперекрёст (ладонь левой руки ставится на стену). Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой — нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук и т. д. до конца стены.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой — нет перекрёста рук, а затем правой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук и т. д. до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения ноги двигаются приставным шагом.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и левой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки наперекрёст (ладонь левой руки ставится на стену) **(фото 162)**. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой — нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук и т. д. до конца стены.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — нет перекрёста рук, а затем правой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук и т. д. до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения ноги двигаются приставным шагом.

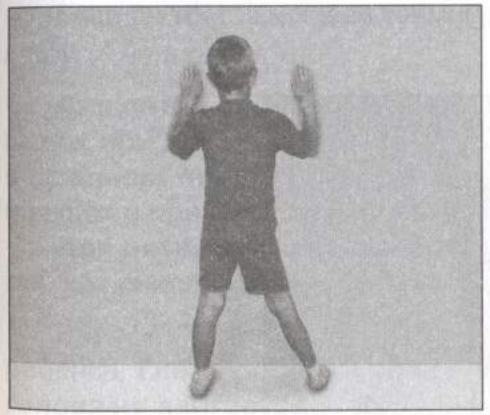


Фото 161. *Шагает одноимёнными рукой и ногой*

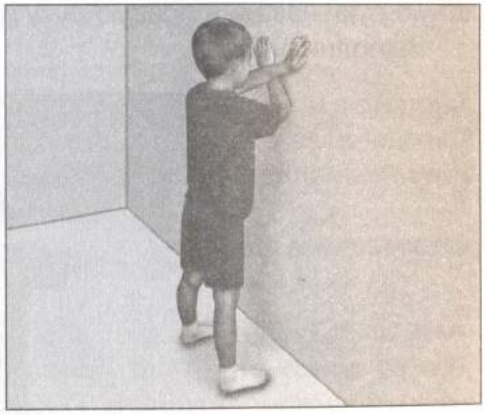


Фото 162. *Шагает разноимёнными рукой и ногой*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок идёт с прямой спиной;
- при каждом шаге пальцы ног приставляет к стене;
- смотрит прямо перед собой, а не в сторону, вверх или вниз;
- рука и нога шагают одновременно;
- плечи не напряжены;
- локти вбок и вверх не поднимает;
- ладони держит на уровне плеч;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 24

Дыхательные упражнения

Носочки — пятки-2

И. п. *Ребёнок стоит. Спина прямая. Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, голова прямо, глаза смотрят вперёд.*

- Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох–выдох».

1. По команде взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, поднимает левую руку вверх, а правую вытягивает сторону и встаёт на носочки **(фото 163)**. По команде взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот, одновременно опускает вниз и отводит левую руку назад, а правую руку поднимает вверх и встаёт на пятки.

Выполнить 5 раз.

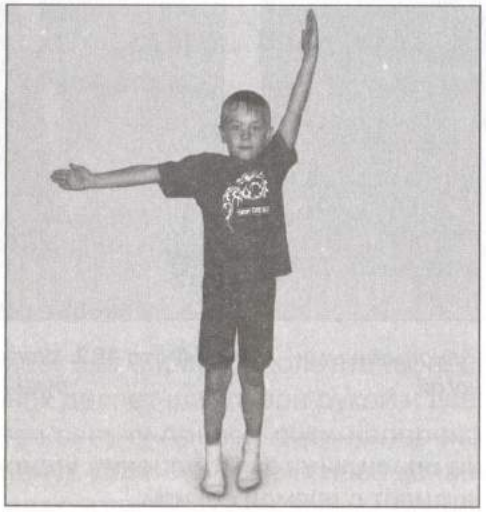


Фото 163. *Вдох*

2. Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого. Во время вдоха ребёнок поднимает левую руку вверх, а правую вытягивает в сторону и встаёт на носочки. Во время выдоха ребёнок опускает вниз и отводит левую руку назад, а правую поднимает вверх и встаёт на пятки.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— ребёнок, стоя на носочках, держит равновесие, не переступает с ноги на ногу;
— самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
— безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

Глазодвигательные упражнения

Стоя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается. 3 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, ноги можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый начинает перемещать ручку перед глазами ребёнка с середины (перед переносицей), ручка располагается на расстоянии

вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Стоя. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается. 2 уровня

И. п. *Ребёнок стоит. Ноги вместе, можно немного расставить. Спина прямая. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся.*

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

- Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык двигается вместе с глазами: глаза вправо — язык вверх, глаза влево — язык вниз, глаза вверх — язык вправо, глаза вниз — язык влево.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок самостоятельно перемещает ручку, держа её прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает на 1–2 секунды

в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку и перемещает ручку прямой левой рукой. Ведёт ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

4. Ребёнок перемещает ручку двумя прямыми руками. Ведёт ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок перемещает ручку двумя руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает на 1–2 секунды около переносицы, ведёт обратно (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:
— голова неподвижна;
— рот открыт;
— ребёнок не изменяет положения туловища и ног;

— выполняя упражнение одной рукой, не изменяет исходное положение второй руки (вдоль тела);
— руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
— ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
— движения руки и глаз плавные и одновременные;
— направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
— ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
— дыхание ребёнка плавное, не рывками;
— ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
— не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
— взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Растяжки

Цыганочка

И. п. *Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперёд, согнуты в локтях, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу.*

Ребёнок попеременно стучит ладонями по коленям и по пяткам. Сначала взрослый показывает ребёнку упражнение, ребёнок за ним повторяет.

1. Ребёнок стучит по правому колену ладонью правой руки (поднимается правая нога, согнутая в колене), ребёнок стучит по левому колену ладонью левой руки (поднимается левая нога, согнутая в колене) **(фото 164, 165)**.

2. Ребёнок стучит по правому колену ладонью левой руки (поднимается правая нога, согнутая в колене), ребёнок стучит по левому колену ладонью правой руки (поднимается левая нога, согнутая в колене) **(фото 166, 167)**.

3. Ребёнок стучит по пятке правой ноги у себя за спиной ладонью правой руки (понимается правая нога от колена до кончиков пальцев); ребёнок стучит по пятке левой ноги у себя за спиной ладонью левой

руки (понимается левая нога от колена до кончиков пальцев) **(фото 168, 169)**.

Фото 164. *Правое колено — правая ладонь*

Фото 165. *Левое колено — левая ладонь*

Фото 166. *Правое колено — левая ладонь*

Фото 167. *Левое колено — правая ладонь*

Фото 168. *Правая пятка — правая ладонь*

Фото 169. *Левая пятка — левая ладонь*

4. Ребёнок стучит по пятке правой ноги у себя за спиной ладонью левой руки (понимается правая нога от колена до кончиков пальцев); ребёнок стучит по пятке левой ноги у себя за спиной ладонью правой руки (понимается левая нога от колена до кончиков пальцев) **(фото 170, 171)**.

Фото 170. *Правая пятка — левая ладонь*

Фото 171. *Левая пятка — правая ладонь*

Критерии правильного выполнения упражнения:
- колени поднимаются высоко;
- пальцы руки должны касаться пятки;
- упражнение выполняется медленно, но без остановок, с постепенным ускорением темпа;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения 3–5 раз;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Упражнения двигательного репертуара

Хождение у стены. Ноги наперекрёст, руки параллельно

И. п. *Ребёнок стоит лицом к стене на близком расстоянии. Руки согнуты, локти «смотрят» вниз, ладони лежат на стене на ширине плеч на уровне глаз, пальцы рук прямые, прижаты друг к другу. Ноги на ширине плеч, пальцы ног упираются в стену.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и правой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, при этом левая нога становится перед правой ногой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой — нет перекрёста ног, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст ног и т. д. до конца стены.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой — нет перекрёста ног, а затем правой рукой и правой ногой — есть перекрёст ног, и т. д. до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения руки двигаются приставным шагом.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и левой ногой, при этом левая нога становится перед правой ногой наперекрёст, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — нет перекрёста ног. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой — есть перекрёст ног, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — нет перекрёста ног и т. д. до конца стены **(фото 172)**.

Фото 172. *Шаг правой рукой и левой ногой*

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и правой

ногой — есть перекрёст ног, а затем правой рукой и левой ногой — нет перекрёста ног и т. д. до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения руки двигаются приставным шагом.

Хождение у стены. Руки наперекрёст, ноги наперекрёст

И. п. *Ребёнок стоит лицом к стене на близком расстоянии. Руки согнуты, локти «смотрят» вниз, ладони лежат на стене на ширине плеч на уровне глаз, пальцы рук прямые, прижаты друг к другу. Ноги на ширине плеч, пальцы ног упираются в стену.*

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и правой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки наперекрёст (ладонь левой руки ставится на стену), а левая нога становится перед правой ногой наперекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой — нет перекрёста рук и ног, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой — есть перекрёст рук и ног и т. д. до конца стены **(фото 173)**.

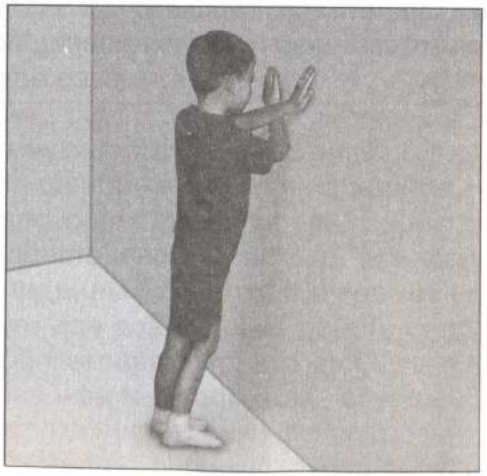


Фото 173. *Шаг левой рукой и левой ногой*

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и левой

ногой — нет перекрёста рук и ног, а затем правой рукой и правой ногой — есть перекрёст рук и ног и т. д. до конца стены.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и левой ногой, при этом левая нога становится перед правой ногой наперекрёст, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки наперекрёст (ладонь левой руки ставится на стену). Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой — перекрёст ног, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — перекрёст рук и т. д. до конца стены.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой — перекрёст ног, а затем правой рукой и левой ногой — перекрёст рук и т. д. до конца стены.

Критерии правильного выполнения упражнения:
- ребёнок идёт с прямой спиной;
- при каждом шаге пальцы ног приставляет к стене;
- смотрит прямо перед собой, а не в сторону, вверх или вниз;
- рука и нога шагают одновременно;
- плечи не напряжены;
- локти вбок и вверх не поднимает;
- ладони держит на уровне плеч;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ПРОГРАММА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–5 ЛЕТ» (Колганов С. Н., Фридрих И. А.)

«Будущее нации — в руках матерей».
Оноре де Бальзак

Предлагаемая программа представляет собой цикл занятий с детьми 3–5 лет в домашних условиях. Обычно коррекционно-развивающие занятия с детьми проводят педагоги в условиях специализированных учреждений и центров. Однако роль родителей в развитии и воспитании детей всегда стояла и будет стоять на первом месте. Ребёнок значительное время проводит с мамой, особенно тот, который не посещает детские учреждения. Именно мама и является ключевой фигурой для ребёнка 3–5 лет.

Анализ возрастных особенностей детей 3–5 лет позволил определить направления коррекционно-развивающей работы с детьми этого возраста. В последние годы у детей всё чаще наблюдаются задержка речевого развития и трудности овладения моторными навыками. Все задания и упражнения, представленные в этой программе, направлены на профилактику задержки речевого развития и коррекцию моторного развития ребёнка. Кроме того, они окажут благотворное влияние и на его общефизическое развитие.

В первый период своей жизни, от рождения до 3 лет, ребёнок проделывает огромную работу по усвоению родного языка. Главным условием развития речи ребёнка, полноценного её формирования является речь окружающих его взрослых. Взрослые же должны понимать это и, следовательно, приложить все усилия к тому, чтобы ребёнок слышал правильную, чёткую и грамотную речь. Общаясь с ребёнком, следует все совместные действия обязательно сопровождать речью (проговаривать то, что делаете, что видите вокруг), нужно много разговаривать с ребёнком, читать ему детские книжки. Именно речь является основой психического развития в дальнейшем, поэтому её роль в развитии ребёнка трудно переоценить.

Данная программа поможет вам организовать занятия в домашних условиях. Эта своеобразная «Домашняя школа развития» станет для вас и ребёнка увлекательным делом, которое поможет организовать и соблюдать режим дня, очень важный для детей 3–5 лет, наладить

речевое общение, создаст атмосферу радости и позволит оптимизировать общение с ребёнком.

Все упражнения и задания, сопровождаемые стихотворной речью, привлекают внимание ребёнка, превращают занятие в увлекательную игру, создают благоприятный эмоциональный фон. Рифмованная и ритмичная речь хорошо понятна детям этого возраста и легко ими воспринимается. Маленькие тексты, читаемые взрослым во время выполнения упражнений, учат ребёнка прислушиваться, понимать смысл речи, тем самым повышая речевую активность и самого ребёнка. Упражнения, выполняемые вместе со взрослым, развивают умение подражать ему, концентрировать своё внимание и контролировать свои движения. Через игру и движение развиваются и укрепляются память ребёнка, его воображение, ребёнок учится переключаться с одного движения на другое, чувствовать своё тело и управлять им. Его движения становятся более точными и скоординированными.

Родителям следует помнить, что любые занятия с ребёнком дадут свой положительный результат только в том случае, если они будут проводиться регулярно (систематически). Сначала все упражнения разучиваются вместе со взрослым и выполняются в **медленном** темпе. По мере освоения этих упражнений ребёнок выполняет их самостоятельно, взрослый лишь читает текст. Не забывайте чаще **хвалить** ребёнка! Это поможет ему стать увереннее в себе, заниматься с желанием и интересом.

Если же ребёнку какие-либо движения и задания даются с трудом, не сердитесь! Наберитесь терпения, ещё и ещё раз показывайте, как надо делать то, что он ещё не умеет, помогите ему выполнить упражнение, затем дайте возможность сделать это самостоятельно. Помните, что эмоциональные положительные возгласы, взгляд, нежные прикосновения к ребёнку, объятия, восхищение и похвала очень важны. Ласка взрослого и эмоциональный контакт вызывают у детей положительные эмоции и желание продолжать занятия.

Пояснение к курсу занятий

Продолжительность курса составляет 16 занятий. Программа рассчитана на ежедневное выполнение, при этом каждое занятие должно выполняться в течение 7–14 дней в зависимости от возраста, возможностей и успехов ребёнка.

Дополнительные упражнения можно выполнять как одновременно с основной программой, так и в свободном режиме в зависимости от возможностей ребёнка. Дети до 5 лет выполняют упражнения с помощью взрослого.

Упражнения основного блока (дыхательные, глазодвигательные упражнения, упражнения на фитболе, игровой массаж, растяжки, ползание на спине, животе, хождение на четвереньках) выполняются в медленном темпе. Более точные рекомендации даны к каждому упражнению. Важна чёткая повторяющаяся структура занятий, упражнения выполняются последовательно в том порядке, в котором они представлены. Переходить к выполнению новых упражнений следует только тогда, когда предыдущие выполняются ребёнком достаточно легко.

- Перед началом занятия следует расстелить на полу гимнастический коврик. Все упражнения основного блока выполняются без обуви. Необходимо объяснить ребёнку, что занятия всегда должны начинаться и заканчиваться на одном и том же месте (на коврике), после каждого упражнения также нужно возвращаться на коврик. Необходимо обозначить левую руку ребёнка, надев на неё цветную (махровую) резинку для волос или яркий браслетик.
  Ограничения и противопоказания: см. на с. 18.

ЗАНЯТИЕ 1

Разминка

Ходьба по массажному коврику

Взрослый кладёт массажный коврик на пол и предлагает ребёнку походить по коврику босыми ногами. Ребёнок медленно переступает ногами по коврику, представляя себе, что движется по узкой тропинке. Взрослый следит за тем, чтобы ребёнок наступал полностью **на всю** стопу.

По тропинке мы пройтись
Вышли спозаранку.
Эта узкая тропа
Вела нас на полянку.

Ходьба по шнуру

Взрослый кладёт на пол толстый шнур или провод и предлагает ребёнку походить по шнуру, двигаясь от одного конца к другому след в след, приставляя мысок одной ноги к пятке другой.

Мы по узенькой тропинке
Медленно идём с тобой.
Чтобы в яму не свалиться,
Не крути ты головой.

Самолёт

Взрослый читает текст и выполняет движения вместе с ребёнком.

Хлоп-хлоп-хлоп мои ладошки.
Топ-топ-топ, топочут ножки.
Руки вверх мы поднимаем,
Руки вниз мы опускаем.
А теперь ты пилот
И садишься в самолёт. *(Взрослый сгибает руки в локтях перед грудью.)*
Мотор гудит: ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж. *(Крутит медленно руками перед грудью, увеличивая темп.)*
Самолёт летит: у-у-у, у-у-у. *(Разводит руки в стороны, поочерёдно делает наклоны влево и вправо.)*
Мы летали и летали, *(делает два круга по комнате)*
Мы летали и летали,
Мы летали, веселились
И на коврик приземлились.

Дыхательные упражнения

Понюхай цветок

И. п. *Ребёнок садится напротив взрослого на стул или на пол. Взрослый располагает перед ребёнком картинку с изображением цветка или мягкую игрушку в виде цветка.*

Вначале взрослый показывает ребёнку, как надо нюхать цветок: вдох через нос (рот закрыт) и выдох через широко открытый рот (шумно). Далее ребёнок выполняет упражнение вместе со взрослым.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Фитбол — гимнастический мяч — должен быть достаточно эластичным и устойчивым, гладким (без «рожек» и «шипов»). Для занятий с детьми 3–5 лет понадобится мяч диаметром 45–60 см, но следует помнить, что главное условие в выборе мяча — это рост ребёнка.

- **Для детей, имеющих в анамнезе гипертензионный синдром**, выполнять упражнения следует **с осторожностью!** Голова ребёнка **не должна быть на долгое время опущена вниз**.

Прыжки на гимнастическом мяче (см. занятия 13–16) также должны выполняться с большой осторожностью! Если взрослый не уверен в своих силах, стоит отказаться от выполнения этих упражнений.

Пружинка. На животе. Покачивание вверх–вниз

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже. Взрослый кладёт свои ладони на спину ребёнка и слегка прижимает его к мячу.*

В медленном темпе взрослый покачивает ребёнка на мяче вверх–вниз.

1. Голова ребёнка повёрнута влево, правым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 10 раз.

2. Голова ребёнка повёрнута вправо, левым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 10 раз.

Вращение на животе

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже. Взрослый кладёт свои ладони на спину ребёнка и слегка прижимает его к мячу.*

В медленном темпе взрослый вращает мяч по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.

1. Вращение по часовой стрелке. Голова ребёнка повёрнута влево, правым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 3 раза.

2. Вращение против часовой стрелки. Голова ребёнка повёрнута влево, правым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 3 раза.

3. Вращение по часовой стрелке. Голова ребёнка повёрнута вправо, левым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 3 раза.

4. Вращение против часовой стрелки. Голова ребёнка повёрнута вправо, левым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Повторить 3 раза.

Глазодвигательные упражнения

Часики

И. п. *Ребёнок лежит на спине.*

1. Глаза ребёнка медленно двигаются влево–вправо («тик-так»). Ребёнок старается поворачивать глаза как можно дальше в стороны.

Повторить 5–6 раз.

2. Ребёнок закрывает глаза, взрослый считает до пяти, затем ребёнок открывает глаза и т. д.

Повторить 5–6 раз.

Игровой массаж

Массаж пальцев ног и стоп

И. п. *Ребёнок лежит на спине, взрослый находится у ног ребёнка.*

Взрослый берёт ребёнка за пятку снизу и выполняет массаж пальцев и стопы. Сначала на правой ноге, затем на левой ноге. Взрослый поглаживает, разминает, перетирает кончики пальцев, поочерёдно сгибает-разгибает пальцы. Поглаживает и похлопывает по тыльной и боковой сторонам стопы. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Белка

Сидит белка на тележке, *(взрослый круговыми движениями гладит пяточку)*

Раздаёт она орешки:
Мишке толстопятому, *(проглаживает пальчики, начиная с большого)*
Заиньке усатому, *(следующий пальчик)*
Лисичке-сестричке, *(следующий пальчик)*
Воробью, *(следующий пальчик)*
Синичке. *(Следующий пальчик.)*
Кому в роток, *(проглаживает большим пальцем подушечки стопы)*
Кому в зобок,
Кому в лапочку.

Кузнец

Взрослый выполняет круговые движения, затем осторожно постукивает по стопе.

Захромал мой жеребец,
Нужен нам с тобой кузнец.
Он лошадку подкуёт,
Вновь она гулять пойдёт.
Стук-стук-стук молоток!
И подкова цок-цок-цок!

Котик

Котик, котик, не шали, *(взрослый похлопывает ладонью по стопе)*
Коготочки убери. *(Поглаживает каждый пальчик.)*
В твои мягонькие лапки *(поочерёдно сгибает-разгибает пальцы)*
Спрячем острые царапки. *(Поглаживает стопу от пятки к пальцам и обратно.)*

Растяжки

Покачаемся

И. п. *Взрослый садится на пол так, чтобы за спиной не было опоры. Ноги вытянуты, слегка раздвинуты. Ребёнок садится на руки взрослого и занимает удобную позу.*

Взрослый обнимает ребёнка и начинает медленно, ритмично раскачиваться из стороны в сторону, вперёд и назад.

Упражнение продолжается до тех пор, пока ребёнок не захочет встать. Тогда взрослый понемногу разжимает руки и отпускает ребёнка, но не сразу, давая возможность ребёнку приложить некоторое усилие, чтобы разорвать объятия.

- Это упражнение желательно выполнять ежедневно до тех пор, пока ребёнок не начнёт отказываться.

Ползание

Ползание под стульями на спине

И. п. *Взрослый ставит стулья друг за другом в виде тоннеля и говорит ребёнку, что надо будет двигаться по тоннелю под стульями.*

Ребёнок ложится на спину и ползёт на спине под стульями, как может. Взрослый находится рядом с ребёнком и следит за тем, чтобы ребёнок не испугался и не ударился.

ЗАНЯТИЕ 2

Разминка

Великан

И. п. *Спина прямая. Руки подняты вверх, ладони параллельно друг другу, глаза смотрят на ладони. Ноги прямые.*

Взрослый читает текст и ходит на носочках, не сгибая ног в коленях. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Великан такой большой —
Достанет облако рукой!
С ним трудно нам соревноваться,
Но будем мы тренироваться.

Акробат

И. п. *Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги прямые.*

Взрослый читает текст и ходит на пятках, не сгибая ноги в коленях. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

На арене акробат
Показать таланты рад.
Он на пятках ходит ловко,
Спинку держит и головку.
Посмотрите на него —
Ходит долго и легко.

Пальчики, ладошки — похлопаем немножко

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Пальчики-братцы
Любят подраться. *(Взрослый хлопает в ладоши.)*
Встанут напротив друг друга,
Проверяют, чья сила упруга. *(Надавливает пальцами одной руки на пальцы другой.)*
Толкаются, толкаются,
С места не сдвигаются.

Потом выходят на борьбу по одному.
Пальчик с пальчиком соревнуются. *(Хлопает пальцем о палец, начиная с большого.)*
Тук-тук, тук-тук.
Закончится состязанье,
Начнётся весёлое гулянье.

Раз — похлопаем в ладошки, *(хлопает в ладоши)*
Два — ещё, ещё немножко,
Три — ладошки, веселей,
А четыре — всё быстрей.

Дыхательные упражнения

Забей гол

И. п. *Ребёнок садится за стол напротив взрослого. Взрослый складывает из кубиков ворота. Делает шарик из небольшого кусочка ваты и кладёт его на стол перед ребёнком.*

Вначале взрослый показывает ребёнку, как нужно задуть шарик в ворота («забить гол»). Ребёнок должен стараться делать выдох сильным настолько, чтобы шарик влетел в ворота.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на животе. Вперёд—назад

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе). Руки вытянуты вперёд и лежат на поверхности мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

1. Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, перемещает его на мяче вперёд до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола руками. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

2. Взрослый кладёт одну ладонь на спину ребёнка, а другой рукой, придерживая за щиколотку, перемещает его на мяче назад до тех пор, пока ребёнок не встанет на ноги на полную стопу. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. I уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ему сосредоточить на нём взгляд), не двигая при этом головой.

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку, располагает над переносицей ребёнка и плавно перемещает её над глазами: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на I уровне.

Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии над переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

- Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице (опуская её вниз), необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж ног

И. п. *Ребёнок лежит на спине, взрослый находится у ног ребёнка.*

Взрослый берёт ребёнка за пятку снизу и выполняет массаж ноги по направлению от стопы до бедра. Сначала на правой ноге, затем на левой ноге. Взрослый поглаживает, разминает ногу ребёнка и похлопывает по ней. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Кошечка

Взрослый открытой ладонью поглаживает ногу ребёнка от стопы до бедра и обратно.

Кошка к нам играть пришла,
Мягко лапкой провела.
По ноге, по ножке
Гладит лапкой кошка.
Вверх. Погладила по ножке.
Вниз. Погладила немножко.
«Вот спасибо, кошечка!
Погладь еще немножечко!»

Растяжки

Качели

1. И. п. *Ребёнок лежит на спине. Руки лежат на полу над головой. Руки и ноги должны быть расслаблены.*

Один взрослый берёт ребёнка за руки, немного выше запястья. Другой взрослый берёт ребёнка за ноги, немного выше щиколотки.

Взрослые поднимают ребёнка над полом и растягивают его. Для этого взрослым нужно сделать полшага назад и развести руки и ноги ребёнка в стороны. Взрослые раскачивают ребёнка влево–вправо и читают текст. Слова должны **совпадать** по ритму с раскачиванием.

Одновременно с последними словами текста взрослые бережно опускают ребёнка на пол. Ребёнок расслабляет руки и ноги.

Еле-еле, еле-еле,
Раскачали мы качели.
Раскачали, раскрутили
И тихонько опустили.

2. И. п. *Взрослые переворачивают ребёнка на живот. Руки лежат на полу над головой. Руки и ноги должны быть расслаблены.*

Один взрослый берёт ребёнка за руки, немного выше запястья. Другой взрослый — за ноги, немного выше щиколотки. Взрослые поднимают ребёнка над полом, растягивают, раскачивают его в этом положении и читают текст. Одновременно с последними словами текста взрослые бережно опускают ребёнка на пол. Ребёнок расслабляет руки и ноги.

3. И. п. *Ребёнок лежит на животе. Руки — на полу над головой. Руки и ноги должны быть расслаблены.*

Один взрослый берёт ребёнка за левую руку и левую ногу, а другой — за правую руку и правую ногу. Взрослые поднимают ребёнка над полом, растягивают, раскачивают его в этом положении и читают текст. Одновременно с последними словами текста взрослые бережно опускают ребёнка на пол. Ребёнок расслабляет руки и ноги.

4. И. п. *Взрослые переворачивают ребёнка на спину. Руки лежат на полу над головой. Руки и ноги должны быть расслаблены.*

Один взрослый берёт ребёнка за левую руку и левую ногу, а другой — за правую руку и правую ногу. Взрослые поднимают ребёнка над полом, растягивают, раскачивают его в этом положении и читают текст. Одновременно с последними словами текста взрослые бережно опускают ребёнка на пол. Ребёнок расслабляет руки и ноги.

Ползание

Ползание под стульями на животе

Взрослый ставит стулья друг за другом в виде тоннеля и говорит ребёнку, что надо будет двигаться под стульями по тоннелю. Ребёнок ложится на живот и ползёт на животе под стульями, как может (на колени вставать нельзя). Взрослый находится рядом с ребёнком и следит за тем, чтобы ребёнок не испугался и не ударился.

ЗАНЯТИЕ 3

Разминка

В кулачок... и на бочок

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Руку в сторону, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Взрослый вытягивает правую руку в сторону и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руку в сторону, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Вытягивает левую руку в сторону и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руки в стороны, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Вытягивает руки в стороны и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и руки ставит на пояс.)*

Руку вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Поднимает правую руку вверх и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руку вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Поднимает левую руку вверх и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руки вверх, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Поднимает руки вверх и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)*

Руку вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Вытягивает правую руку вперёд и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руку вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Вытягивает левую руку вперёд и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руки вперёд, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Вытягивает руки вперёд и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)*

Руку вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Опускает правую руку вниз вдоль туловища и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руку вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Опускает левую руку вниз вдоль туловища и сжимает в кулак, затем кулак разжимает и ставит руку на пояс.)*

Руки вниз, в кулачок... разожмём и на бочок. *(Опускает руки вниз вдоль туловища и сжимает в кулаки, затем кулаки разжимает и ставит руки на пояс.)*

Тук-тук, тук-тук-тук, *(вытягивает руки вперёд и стучит кулаком о кулак)*

Сделаем большой круг. *(«Рисует» двумя руками круг в воздухе.)*

Ножку в сторону, на носок, *(ставит правую ногу вправо на носок)*

А теперь на пятку. *(Ставит правую ногу на пятку, затем возвращает её к левой ноге.)*

Ножку в сторону, на носок, *(ставит левую ногу влево на носок)*

А теперь на пятку. *(Ставит левую ногу на пятку, затем возвращает её к правой ноге.)*

Ножку вперёд, на носок, *(правую ногу ставит вперёд на носок)*

А теперь на пятку. *(Ставит правую ногу на пятку, затем возвращает правую ногу к левой ноге.)*

Ножку вперёд, на носок, *(левую ногу ставит вперёд на носок)*

А теперь на пятку. *(Ставит левую ногу на пятку, затем возвращает её к правой ноге.)*

Станем «русского» плясать, *(ставит руки на пояс, топает ногами)*

А потом вприсядку. *(Руки на поясе, делает несколько приседаний.)*

Дыхательные упражнения

Бабочка

Взрослый заранее подготавливает картинку с изображением цветка. Затем вырезает бабочку из цветной бумаги и кладёт её на цветок.

И. п. *Ребёнок садится напротив взрослого за стол. Взрослый располагает картинку на столе перед ребёнком.*

Взрослый читает текст. Ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и плавный выдох, стараясь сдуть бабочку с цветка.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на животе. Вправо — влево

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

1. Взрослый, придерживая ребёнка за левую руку выше запястья и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

2. Взрослый, придерживая ребёнка за правую руку выше запястья и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. II уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд), не двигая при этом головой.

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку, располагает над переносицей ребёнка и плавно перемещает её над глазами: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на II уровне.

Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

Взрослый просит ребёнка согнуть руку в локте и на этом расстоянии располагает игрушку над его переносицей. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

1. Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

- Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице (опуская её вниз), необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж ног

И. п. *Ребёнок лежит на спине, взрослый находится у ног ребёнка.*

Взрослый берёт ребёнка за пятку снизу и выполняет массаж ноги по направлению от стопы до бедра. Сначала на правой ноге,

затем на левой ноге. Взрослый поглаживает, разминает ногу ребёнка и похлопывает по ней. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Строим дом

Мы строгали досочки, *(взрослый гладит по ноге ладонью снизу вверх)*
Чтобы были гладкими. *(Гладит по ноге ладонью сверху вниз.)*
Красили мы досочки, *(ведёт по ноге пальцами рук снизу вверх)*
Чтобы стали яркими. *(Ведёт по ноге пальцами рук сверху вниз.)*
Мы пилили досочки
На ровные полосочки. *(Ребром ладони «пилит» по ноге.)*
Их рядком сложили, *(похлопывает по ноге ладонями)*
Молотком прибили. *(Легко и ритмично постукивает по ноге кулаком.)*

Лошадка

Взрослый круговыми движениями открытой ладони растирает ногу от стопы до бедра.

На лошадке я скачу
Взад-вперёд, взад-вперёд.
Скачу я сколько захочу
Взад-вперёд, взад-вперёд.

Растяжки

Фараон

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову (плечи не поднимает). По команде взрослого «два» ребёнок опускает голову на пол и расслабляется.

Повторить 3–5 раз.

Перекатывание

Короткое брёвнышко

И. п. *Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы прижаты друг к другу, ладони прижаты к бёдрам. Ноги прямые.*

Ребёнок должен медленно перекатываться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу. Руки не должны отрываться от тела. Если у ребёнка не получается перекатываться самостоятельно, взрослый помогает ребёнку.

ЗАНЯТИЕ 4

Разминка

Мишка косолапый

И. п. *Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях.*

Взрослый читает текст и ходит на внешней стороне стоп. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Вышел мишка косолапый,
Помахал нам грозно лапой
И пошёл в свою берлогу,
Не сказав нам, где дорога.

Медвежонок

И. п. *Спина прямая. Руки опущены вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленях.*

Взрослый читает текст и ходит на внутренней стороне стоп. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Вслед за мишкой шёл малышка —
Медвежоночек в штанишках.

За своим за старшим братом
Он поспевал едва... Куда там
За большим ему успеть!
Надо дома бы сидеть!

Топ-топ

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Мы в ладоши хлоп-хлоп,
А ногами топ-топ.
Головой качаем,
Руки поднимаем,
Руки опускаем,
Руки потираем.
А теперь побегаем
И на коврик сядем.

Дыхательные упражнения

Пёрышко

И. п. *Ребёнок садится напротив взрослого на пол.*

Взрослый показывает ребёнку, как надо сдувать пёрышко с ладони. Он кладёт на свою раскрытую ладонь пёрышко или кусочек ваты и подносит ладонь к своему рту.

1. Взрослый медленно набирает воздух через нос (рот закрыт), делает вдох, затем аккуратно и медленно дует на пёрышко (губы вытянуты трубочкой), пытаясь на одном дыхании сдуть его, но не резко. Затем взрослый кладёт пёрышко или кусочек ваты на раскрытую ладонь ребёнка и располагает около его рта. Ребёнок повторяет все действия взрослого и сдувает пёрышко со своей ладони.

Повторить 3 раза.

2. Взрослый отодвигает ладонь ребёнка немного дальше от его рта. Ребёнок снова сдувает пёрышко. Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что теперь выдох стал сильнее.

Повторить 3 раза.

3. Взрослый отодвигает ладонь ребёнка ещё дальше от его рта. Ребёнок снова сдувает пёрышко. Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что теперь выдох стал ещё сильнее.

Повторить 3 раза.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на животе. Попеременно вправо–влево

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки и ноги опущены по обеим сторонам мяча. Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

Взрослый, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья) и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вместе с ребёнком вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья) и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой.

Повторить попеременно 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. III уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, лежит прямо, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой (любым ярким предметом, который поможет ему сосредоточить взгляд), не двигая при этом головой.

  По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку, располагает её над переносицей ребёнка (игрушка находится близко у переносицы) и плавно перемещает игрушку над глазами ребёнка: вправо по горизонтали и обратно к середине; влево по горизонтали и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; совсем близко к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на III уровне.

Игрушка располагается около переносицы.

1. Взрослый располагает игрушку над переносицей ребёнка, на близком расстоянии.

Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку совсем близко к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, медленно возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

- Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице (опуская её вниз), необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж пальцев рук и ладоней

И. п. *Ребёнок сидит напротив взрослого или на коленях у взрослого спиной к нему.*

Взрослый берёт ладонь ребёнка и выполняет массаж пальцев и ладони. Сначала на правой руке, затем на левой руке. Взрослый поглаживает, разминает, перетирает пальцы по направлению от кончиков пальцев к основанию. Поочерёдно сгибает-разгибает пальцы. Поглаживает и похлопывает по тыльной и боковой сторонам ладони. Поочередно соединяет большой палец с остальными пальцами рук.

Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Пальчики

Взрослый поглаживает, разминает пальцы ребёнка от кончиков к основанию и обратно.

Пальчик маленький — мизинчик.
Он проворный и шалун.
Безымянный — пальчик строгий.
Он не любит громкий шум.
Средний — пальчик-наблюдатель.
За порядком он следит.
Он стоит посередине.
Этим он и знаменит.
Указательный наш пальчик
Любит строго погрозить.
А большой — весёлый самый,
Учит всех ребят дружить.

Зарядка

Взрослый поочерёдно сгибает-разгибает пальцы ребёнка.

На прогулку спозаранку
Вышли пальчики во двор.
Делают они зарядку —
Повороты и наклон.

А потом они все вместе,
Взявшись за руки, бегут
Искупаться, освежиться
На большой красивый пруд!

Приходите, приходите

Приходите, приходите *(взрослый должен помахать рукой ребёнка)*
К нам на угощенье.
На столе стоит тарелка, *(«рисует» указательным пальцем кружочек на ладошке ребёнка)*
А на ней — печенье.
И попьём мы вместе чаю, *(сгибает к ладошке и разгибает пальчики ребёнка)*
Каждый будет очень рад.
А потом гулять пойдём мы *(гладит ручку ребёнка от ладони к сгибу локтя)*
В наш красивый дивный сад.
Ну а если на тарелке *(щекочет ладошку)*
От печенья будут крошки,
Отдадим мы крошки птичкам,
Пусть полакомятся тоже.

Растяжки

Жучок

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо. Руки лежат вдоль туловища, ладони — на полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги прямые.*

Если ребёнок не может самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает в колене правую ногу и прижимает её к животу. Взрослый считает «два-три-четыре» и помогает ребёнку удерживать ногу. По команде взрослого «пять» ребёнок выпрямляет ногу и возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает в колене левую ногу и прижимает её к животу. Взрослый считает «два-три-четыре» и помогает ребёнку удерживать ногу. По команде взрослого «пять» ребёнок выпрямляет ногу и возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает в коленях обе ноги, прижимая колени к животу, подтягивает голову к коленям и задерживается в этом положении. Взрослый считает «два-три-четыре» и помогает ребёнку удерживать ноги. По команде взрослого «пять» ребёнок медленно поднимает голову от коленей, возвращается в исходное положение и расслабляется.

Повторить 3–5 раз.

Перекатывание

Длинное брёвнышко

И. п. *Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты над головой, ладони сложены «лодочкой», пальцы не переплетены, голова находится между руками. Ноги прямые.*

Если у ребёнка не получается перекатываться самостоятельно, взрослый помогает ему.

Во время выполнения упражнения взрослый читает текст.

Ребёнок должен медленно перекатываться от одной стены комнаты до противоположной и обратно без смещения (руки не должны опережать ноги, а ноги не должны опережать руки). Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда ребёнок катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу.

Покачусь, покручусь,
С живота перевернусь.
Да со спинки на живот,
С живота — на спинку.
На боку не задержусь,
На живот перевернусь.
Снова на бок и на спинку
Я опять перекачусь.

ЗАНЯТИЕ 5

Разминка

Ходьба

Взрослый под счёт «раз-два» показывает движения и предлагает ребёнку походить:
— на носочках;
— на пятках;
— на внешних сторонах стоп;
— на внутренних сторонах стоп.

Когда ребёнок научится соблюдать ритм, взрослый будет читать текст и показывать движения, а ребёнок выполнять упражнение.

Раз-два, раз-два —
На носочках мы идём, *(взрослый идёт на носочках)*
Раз-два, раз-два —
Громко песенку поём.

Раз-два, раз-два —
Мы на пяточках идём, *(идёт на пятках)*
Раз-два, раз-два —
Снова песенку поём.

Раз-два, раз-два —
А теперь пойдём вот так, *(ходит на внешней стороне стоп)*
Раз-два, раз-два —
Отбивая каждый шаг. *(Ходит на внутренней стороне стоп.)*

А теперь в ладошки хлоп! *(Хлопает в ладоши.)*
И на месте дружно стоп! *(Останавливается на месте.)*
Раз-два, раз-два *(марширует на месте)* —
Не кружи́тся голова.

Не ленись!

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Раз — на месте прыгаем. *(Взрослый прыгает на месте.)*
Два — руками машем. *(Машет вытянутыми перед собой руками.)*
Три — ногами топаем *(топает ногами, руки на поясе)*
И в ладоши хлопаем. *(Хлопает в ладоши.)*
На четыре — побежим. *(Бежит по кругу.)*
Пять — опять с тобой стоим. *(Останавливается.)*
Шесть — наклоны совершим. *(Наклоняется вперёд, руки на поясе.)*
Семь — поднимем руки вверх! *(Поднимает руки вверх, поднявшись на носки.)*
Восемь — будем выше всех! *(Тянется руками вверх.)*
Девять — будут повороты
Влево-вправо, влево-вправо. *(Делает повороты влево-вправо, руки на поясе.)*
Десять — стоп, в ладоши хлоп. *(Останавливается и один раз хлопает в ладоши.)*

Дыхательные упражнения

Ветерок

И. п. *Ребёнок садится напротив взрослого на стул или на пол.*

Ребёнок подносит раскрытые ладони к своему рту, делает вдох через нос (рот закрыт) и медленно дует на свои руки (губы вытянуты трубочкой). Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что выдыхаемый воздух холодный, рукам стало холодно.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Пружинка. На спине. Покачивание вверх—вниз

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

Взрослый кладёт одну свою ладонь на живот ребёнка, другую — на его грудь и слегка прижимает его к мячу. В медленном темпе взрослый покачивает ребёнка на мяче вверх–вниз.

Повторить 10 раз.

Вращение на спине

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже. Взрослый кладёт одну свою ладонь на живот ребёнка, другую — на грудь и слегка прижимает его к мячу.*

1. В медленном темпе взрослый вращает мяч по часовой стрелке.

Повторить 3 раза.

2. В медленном темпе взрослый вращает мяч против часовой стрелки.

Повторить 3 раза.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмёрки). I уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Упражнение выполняется на I уровне.

Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

- По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

1. Взрослый берёт маленькую яркую игрушку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

Выполнить **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж ладоней

И. п. *Ребёнок сидит напротив взрослого или на коленях у взрослого спиной к нему.*

Взрослый берёт ладонь ребёнка и выполняет спиралевидные, круговые (в виде восьмёрки или зигзагообразные) движения по ладони ребёнка, начиная от центра к краям ладони. Сначала на правой руке, затем на левой, затем на двух руках одновременно. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Прилетай к нам, птичка, *(взрослый совершает круговые движения пальцем по ладони одной руки ребёнка)*
Птичка-невеличка.
Мы нальём водички, *(делает тот же круг, но уже с помощью пощипывания)*
Дадим напиться птичке.
Мы насыплем крошек *(совершает круговые движения пальцем по ладони другой руки ребёнка)*
На свою ладошку. *(Делает тот же круг, но уже с помощью пощипывания.)*
Угощайся, птичка,
Птичка-невеличка.

Чистые ладошки

Взрослый совершает движения как при мытье рук.

Мы ладошки мыли с мылом
И водой смывали.
Чистым полотенцем
Ручки вытирали.

Растяжки

Качалочка-1

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо. Руки лежат вдоль туловища, ладони — на полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги прямые.*

Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку, поддерживая его одной рукой под затылком.

Упражнение выполняется в **медленном темпе**.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову, стараясь не поднимать плечи. По команде взрослого «два-три-четыре» ребёнок удерживает положение головы. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову и плечи. По команде взрослого «два-три-четыре» ребёнок удерживает положение головы и плеч. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок, стараясь не поднимать голову и плечи, подтягивает ноги, согнутые в коленях, к животу и обхватывает колени руками. Правая рука обхватывает правое колено, левая рука обхватывает левое колено. По команде взрослого «два-три-четыре» ребёнок удерживает положение рук и ног. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

4. По команде взрослого «раз» ребёнок подтягивает обе ноги, согнутые в коленях, к животу, обхватывает колени руками, наклоняет голову и старается прижаться лбом к коленям. Правая рука обхватывает правое колено, левая рука обхватывает левое колено. Во время выполнения упражнения ноги у ребёнка согнуты. По команде взрослого «два-три-четыре» ребёнок удерживает положение рук, ног и головы. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

5. По команде взрослого «раз» ребёнок подтягивает обе ноги, согнутые в коленях, к животу, обхватывает колени руками, наклоняет

голову и старается прижаться лбом к коленям. Правая рука обхватывает правое колено, левая рука обхватывает левое колено. Во время выполнения упражнения ноги у ребёнка согнуты. Взрослый считает «два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь-девять», ребёнок отталкивается от пола и качается, прокатываясь всеми позвонками по полу, не разжимая рук. По команде взрослого «десять» ребёнок возвращается в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

Ползание

Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание двумя ногами одновременно

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются и не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.*

Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему, придерживая ребёнка за щиколотки и прижимая стопы ребёнка к полу. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок ползёт, отталкиваясь одновременно двумя ногами до полного разгибания ног.

ЗАНЯТИЕ 6

Разминка

Заинька-паинька

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

(Взрослый держит руки на поясе и шагает на месте.)
Заинька, походи,
Серенький, походи.

Вот так, вот так — походи,
Вот так, вот так — походи.

(Кланяется в разные стороны — то влево, то вправо.)
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись,
Влево так поклонись,
Вправо так поклонись.

(Держит руки на поясе, поворачивается в разные стороны.)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись,
Влево так повернись,
Вправо так повернись.

(Топает поочередно каждой ногой.)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Левой так, топни ножкой,
Правой так, топни ножкой.

(Выполняет движения по тексту.)
А теперь красиво встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.

Отдохнули мы немножко. *(Наклоняется вперёд и покачивает руками.)*
Погуляем по дорожке. *(Выпрямляется, шагает на месте или по кругу.)*

Гуси

Взрослый предлагает ребёнку походить на корточках.

1. Ребёнок ходит на корточках, руки лежат на коленях.
2. Ребёнок ходит на корточках, руки вытянуты вперёд.

На прогулку вышли гуси
Свежей травки пощипать.
Прогуляются до пруда,
Будут плавать и нырять.

Дыхательные упражнения

Погрей ручки

И. п. *Ребёнок садится напротив взрослого на стул или на пол.*

Ребёнок подносит раскрытые ладони к своему рту, делает вдох через нос (рот закрыт) и медленно делает выдох на руки (рот широко открыт). Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что выдыхаемый воздух тёплый, рукам стало тепло.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на спине. Вперёд-назад

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

1. Взрослый кладёт ладонь одной руки на грудь ребёнка и перемещает мяч вперёд так, чтобы плечи ребёнка остались на мяче, а голова и шея оказались за его пределами. Взрослый поддерживает голову ребёнка, а затем медленно убирает руку из-под головы и считает: «раз-два-три», а ребёнок удерживает голову в этом положении. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 3 раза.

2. Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, перемещает его на мяче вперёд до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола руками. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 3 раза.

3. Взрослый кладёт одну ладонь на живот ребёнка, а другой рукой, придерживая ногу за щиколотку, перемещает его на мяче назад до тех пор, пока ребёнок не встанет на ноги на полную стопу. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 3 раза.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмёрки). II уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Упражнение выполняется на II уровне.

Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

- По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

1. Взрослый берёт маленькую яркую игрушку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

Выполнить **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж рук

И. п. *Ребёнок сидит напротив взрослого.*

Взрослый берёт руку ребёнка и выполняет массаж руки с внешней и внутренней стороны от кисти руки до плеча и в обратную сторону. Сначала на правой руке, затем на левой руке. Взрослый поглаживает, разминает, растирает руку ребёнка и похлопывает по ней. Во время выполнения массажа взрослый читает текст.

Лодочка

Взрослый выполняет поглаживающие, а затем растирающие движения от кисти к подмышкам ребёнка и обратно сначала с внешней, а затем с внутренней стороны рук.

По реке с тобой вдвоём
Мы на лодочке плывём.
А навстречу нам плывёт
Огромный белый пароход.
Он мимо проплывает,
Нас на волне качает.

Растяжки

Качалочка-2

И. п. *Ребёнок сидит на полу, обхватив колени руками. Правая рука обхватывает правое колено, левая рука обхватывает левое колено. Голова ребёнка наклонена, и он старается прижаться лбом к коленям. Во время выполнения упражнения ноги у ребёнка согнуты.*

Ребёнок должен качаться на спине, откатываясь назад и ложась на спину, затем возвращаться в исходное положение и фиксировать его.

Если ребёнок самостоятельно не может качаться, взрослый помогает ему, поддерживая его одной рукой под затылком.

Повторить 3–5 раз.

Ползание

Ползание на спине, руки неподвижны, отталкивание ногами попеременно

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Одна нога согнута в колене, её стопа стоит на полу, вторая выпрямлена и лежит на полу.*

- По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше. Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему руками, придерживая согнутую в колене ногу около щиколотки.

Ребёнок медленно ползёт, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой до полного разгибания (вторая нога не сгибается, пока первая не распрямится до конца).

ЗАНЯТИЕ 7

Разминка

Ай да малыш!

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Посмотрите, наш малыш
Топнул ножкою, крепыш! *(Взрослый ходит по комнате, высоко поднимая ноги.)*
И в ладошки хлопнул ловко! *(Хлопает в ладоши.)*
Наклонил вперёд головку. *(Делает наклон головы вперёд.)*
Ай, какой у нас малыш,
Ай, какой у нас крепыш! *(Руки на пояс, кружится.)*
Он ногами топ-топ-топ, *(стоя на месте, топает)*
Он в ладошки хлоп, хлоп, хлоп! *(Хлопает в ладоши.)*
Мы гордимся малышом,
Нашим славным крепышом! *(Руки на пояс, кружится.)*

Танец

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Туки-чок, стуки-чок,
Стучит в танце каблучок! *(Взрослый топает ногами.)*
Мы пришли на этот бал —

На весёлый карнавал!
Поплясать, повеселиться,
В хороводе покружиться. *(Кружится.)*
Все в костюмах пляшут бойко. *(Выполняет танцевальные движения.)*
Вот медведь танцует польку.
В вальсе бабочки порхают, *(машет руками, как крыльями)*
Зайки скачут, не зевают, *(кружится на подскоках)*
И весёлый гопачок *(руки на пояс, поочерёдно выставляет ноги вперёд)*
Отплясать готов жучок.
Долго-долго так плясали! *(Хлопает в ладоши.)*
Притомились все! Устали! *(Садится или наклоняется вперёд, руки свешивает вниз.)*

Дыхательные упражнения

Покачай игрушку

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.*

Если это упражнение ребёнку выполнять сложно и он никак не может освоить движение животом, то взрослый помогает, положив одну руку ребёнка ему на живот, другую под спину. Руки помогут ему почувствовать движения живота вверх–вниз и обратить внимание на спину, которая не должна прогибаться, т. е. отрываться от руки.

Взрослый кладёт небольшую мягкую игрушку на живот ребёнку. Ребёнок качает игрушку на животе, как на качелях, поднимая и опуская живот. Ребёнок надувает живот (поднимает игрушку) и втягивает живот (опускает игрушку). Дыхание при этом свободное и естественное.

При выполнении упражнения взрослый читает текст:

Качели вверх — поднялся мишка,
Качели вниз — держись, трусишка!

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Перекатывание на спине. Вправо — влево

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

1. Взрослый, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья) и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 3–4 раза.

2. Взрослый, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья) и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Затем взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 3–4 раза.

3. Взрослый, придерживая ребёнка за левую руку (выше запястья) и за щиколотку левой ноги, перемещает мяч вправо до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола правой рукой и правой ногой. Взрослый возвращает мяч в исходное положение. Затем, придерживая ребёнка за правую руку (выше запястья) и за щиколотку правой ноги, перемещает мяч влево, до тех пор, пока ребёнок не коснётся пола левой рукой и левой ногой. Взрослый возвращает мяч в исходное положение.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт, бантики (восьмёрки). III уровень

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

Упражнение выполняется на III уровне.
Игрушка располагается около переносицы.

- По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

1. Взрослый берёт маленькую яркую игрушку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Центр восьмёрок находится над переносицей. Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается.

Выполнить **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж рук

И. п. *Ребёнок сидит напротив взрослого.*

Взрослый обхватывает руки ребёнка своими ладонями и перемещает их от кисти до плеча ребёнка и обратно (на двух руках одновременно). Во время выполнения движений взрослый читает текст.

Обезьянки

Две подружки обезьянки
Зацепились за лианки,
По лианам вверх поднялись,
А потом вниз опускались.
Они играли и смеялись,
На лианах кувыркались.
Чтоб с лианы не свалиться,
Надо крепко уцепиться. *(Взрослый надавливает на руку ребёнка.)*
Вниз спустились, утомились.
Спать легли — угомонились.

Жучок

Толстый маленький жучок
Вышел утром на лужок. *(Взрослый «бежит» пальцами вверх по рукам.)*

Он на завтрак съел травинку, *(надавливает на руки)*
Выпил капельку росинки.
А потом он покатился *(«бежит» пальцами вниз по рукам)*
И в ямку наш жучок свалился.
Стал наверх ползти с трудом, (*«ползёт» пальцами вверх по руке)*
Зацепляясь животом. *(Пощипывает руку.)*
Но он выбрался на волю,
Теперь гуляет в чистом поле. *(«Бегает» по руке вверх–вниз.)*

Растяжки

Дотянись

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Руки вытянуты вперёд, голова немного приподнята. Руки и ноги прямые, не перекрещены.*

Взрослый, сидя перед ребёнком, держит игрушку на уровне его глаз. Предмет необходимо располагать на таком расстоянии, чтобы ребёнку казалось возможным дотянуться до него. Ребёнок тянется к игрушке сначала пальцами правой руки, а потом левой руки. Ребёнку нужно дотянуться до игрушки и постараться дотронуться до неё рукой.

Повторить 3–5 раз.

Затем взрослый, сидя у ног ребёнка, просит его дотянуться до игрушки пальцами ног — сначала пальцами правой ноги, а затем левой.

Повторить 3–5 раз.

Ползание

Ползание на животе, отталкивание двумя руками одновременно, ноги неподвижны

И. п. *Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Обе руки согнуты в локтях, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд, ладони прижаты к полу. Ноги прямые, не перекрещены.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи рук, подтягиваясь двумя руками сразу, ногами не помогает, грудь от пола старается не отрывать.

ЗАНЯТИЕ 8

Разминка

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Хлоп-хлоп

Есть у нас с тобой ладошки. *(Взрослый поднимает руки над головой, вращает кистями.)*
Мы похлопаем немножко. *(Хлопает в ладоши.)*
Хлоп да хлоп! Хлоп да хлоп!
Стоп!

Есть у нас с тобою ножки. *(Поочерёдно выставляет ноги.)*
Мы потопаем немножко. *(Топает ногами.)*
Топ да топ! Топ да топ!
Стоп!

Посмотри и повтори. *(Делает любое движение.)*
Выполняем мы движенья
Весело без напряженья. *(Делает произвольные движения руками и ногами.)*
Ручками похлопаем, *(хлопает в ладоши)*
Ножками потопаем! *(Топает ногами.)*

Дыхательные упражнения

Ладони на животе и груди

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Ребёнок кладёт одну ладонь на грудь, другую на живот. Пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и сдувается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Во время команды взрослого «раз» ребёнок поднимает живот, во время команды взрослого «два» ребёнок втягивает живот. Взрослый обращает внимание ребёнка на то, что живот поднимается и опускается, а грудь остаётся неподвижной.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Кукла

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на спине). Голова ребёнка должна находиться на уровне тела или чуть ниже.*

1. Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, перемещает мяч немного вперёд. Спина ребёнка остаётся без опоры, ребёнок медленно поднимается, тянется прямыми руками вперёд (спина прямая). Взрослый считает «раз-два-три», ребёнок, сидя на мяче с прямой спиной, удерживает равновесие, не опуская рук.

2. Взрослый возвращает мяч в исходное положение, ребёнок медленно опускает руки и ложится спиной на мяч. Взрослый считает «раз-два-три», ребёнок лежит расслабленно. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за маленькой яркой игрушкой, не двигая при этом головой. По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Взрослый берёт игрушку, располагает её над переносицей ребёнка и плавно перемещает игрушку над его глазами: вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии над переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает её на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка

на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает её на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз на каждом уровне.

Игровой массаж

Массаж живота

И. п. *Ребёнок лежит на спине.*

Взрослый осторожно выполняет движения и читает текст.

На лугу

На лугу, на лугу *(взрослый осторожно поглаживает живот по часовой стрелке)*
Стоит миска творогу. *(Кладёт ладонь на живот ребёнка.)*
Прилетели две тетери *(пощипывает бока снизу вверх)* —
Поклевали, *(двумя пальцами пробегает по животу ребёнка)*
Улетели. *(Быстро убирает руки с живота ребёнка.)*

Взрослый осторожно поглаживает живот ребёнка по часовой стрелке.

Бегемотик

Греет толстый бегемотик
Свой на солнышке животик!
Так лежит он целый день,
Поворачиваться лень!

Растяжки

Лодочка-1

И. п. *Ребёнок лежит на животе, руки вытянуты вперёд, параллельно друг другу. Ноги прямые. Ребёнок приподнимает прямые руки и ноги по команде взрослого.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему, поддерживая ноги ребёнка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей.

1. На счёт взрослого «раз» ребёнок прогибается и поднимает прямые руки. На счёт взрослого «два-три-четыре» ребёнок держит руки поднятыми и тянет их вперёд. По команде взрослого «пять» ребёнок опускает прямые руки.

2. На счёт взрослого «раз» ребёнок поднимает прямые ноги. На счёт взрослого «два-три-четыре» ребёнок держит их поднятыми. По команде взрослого «пять» ребёнок опускает прямые ноги.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибается и поднимает обе прямые руки и ноги́. На счёт взрослого «два-три-четыре» ребёнок держит их поднятыми и тянет руки вперёд, по команде взрослого «пять» ребёнок опускает прямые руки и ноги.

Повторить 3–5 раз.

Ползание

Ползание на животе, руки двигаются попеременно, ноги неподвижны

И. п. *Ребёнок лежит на полу (на животе). Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Одна рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Вторая рука согнута в локте, лежит около груди. Ноги прямые и не перекрещены.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок медленно ползёт вперёд, подтягиваясь попеременно то одной, то другой рукой. Ногами не помогает, грудь от пола не отрывает.

ЗАНЯТИЕ 9

Разминка

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Карусели

Сели мы на карусели. *(Взрослый берёт ребёнка за руки, вращается по кругу.)*
Завертелись карусели.
Нас катали и вертели,
С них мы встали еле-еле.

Сели дальше на качели. *(Останавливается, держа ребёнка за руки, качает ими вправо–влево.)*
Раскачали нас качели, *(тянется вверх с поднятыми руками)*
Так качали, так качали,
Что и с них мы еле встали.

Так резвились-веселились,
И катались, и качались.
Целый день мы развлекались,
Что совсем без сил остались. *(Приседает на корточки.)*

Дыхательные упражнения

Вдох–выдох

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова — прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и втягивается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно).

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Дельфин

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки опущены по обеим сторонам мяча.*

1. Голова повёрнута влево, правым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, продвигает мяч немного вперёд и считает «раз-два-три». Грудь ребёнка остаётся без опоры, ребёнок прогибается в спине и тянется руками вперёд. Руки параллельно друг другу, пальцы вместе. Ребёнок удерживает положение спины и рук. Затем взрослый возвращает мяч назад и считает вслух «раз-два-три», ребёнок возвращается в исходное положение и лежит расслабленно. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 4–5 раз.

2. Голова повёрнута вправо, левым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, продвигает мяч немного вперёд и считает «раз-два-три». Грудь ребёнка остаётся без опоры, ребёнок прогибается в спине и тянется руками вперёд. Руки параллельно друг другу, пальцы вместе. Ребёнок удерживает положение спины и рук. Затем взрослый возвращает мяч назад и считает вслух «раз-два-три», ребёнок возвращается в исходное положение и лежит расслабленно. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой игрушкой, не двигая при этом головой. По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Взрослый берёт игрушку, располагает над переносицей ребёнка и плавно перемещает её над глазами: вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии над переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз на каждом уровне.

Игровой массаж

Массаж живота

И. п. *Ребёнок лежит на спине.*

Взрослый осторожно выполняет движения и читает текст.

Мы печём

Тушки-татушки, испекли ватрушки, *(взрослый водит руками вверх–вниз)*
На окно поставили, *(опускает руки с определённым усилием на животик)*
Остывать оставили. *(Машет руками над животом.)*
А пшеничный пирожок — мягкий сладенький бочок *(нежно пощипывает-проминает животик и бока)*
Так высо-о-оконько высок! *(Поднимает ручки ребёнка к макушке.)*

Животик

Чей это кругленький животик? *(Взрослый гладит животик по часовой стрелке.)*
Чей это розовый животик?
Когда животик сытенький,
Когда животик гладенький,
Он ласково мурлычет,

Как сонный котик маленький. *(Гладит животик ребёнка по часовой стрелке.)*
Когда живот голодный, *(водит руками по животу ребёнка вверх–вниз)*
Скулит, как пёс холодный.
Рычит и раздражается,
Как будто он кусается.

Растяжки

Лодочка-2

И. п. *Ребёнок лежит на животе, руки вытянуты вперёд, параллельно друг другу. Ноги прямые.*

- Если у ребёнка самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый помогает ему, поддерживая ноги ребёнка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей.

По команде взрослого ребёнок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперёд-назад.

Повторить 5–6 качаний подряд.

Ползание

Ползание на животе, руки неподвижны, ноги двигаются попеременно

И. п. *Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята, глаза смотрят прямо. Руки лежат на спине и не перекрещиваются.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи ног (руками не помогает), попеременно сгибая то правую, то левую ногу и отталкиваясь ими.

ЗАНЯТИЕ 10

Разминка

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Постучим

Трам-тарабам, тара-тарабам, *(взрослый стучит вытянутыми руками по бокам)*
Слышен звонкий барабан.
Туки-тук, туки-тук, *(руки перед собой, стучит боковыми сторонами кулаков)*
Слышен в двери стук!
Чоки-чок, чоки-чок, *(стучит кулаком об кулак)*
По дороге каблучок!
Туки-ток, туки-ток, *(топает ногами)*
Так стучит молоток.

Взрослый выполняет движения в соответствии с текстом.

Вверх–вниз

Поднимаем руки вверх,
Мы сегодня выше всех.
На носочках поднимаемся,
Потолок достать стараемся.
А теперь наклоны вниз,
До носочков дотянись.
Ниже, ниже наклоняйся,
Пол достать рукой старайся.
Молодец! Теперь встань прямо.
Вот как радуется мама!

Дыхательные упражнения

Вдох-выдох

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу,*

пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и шевелятся.

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и втягивается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно).

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Птичка

И. п. *Ребёнок лежит на мяче (на животе), руки опущены по обеим сторонам мяча.*

1. Голова повёрнута влево, правым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, продвигает мяч немного вперёд и считает «раз-два-три». Грудь ребёнка остаётся без опоры, ребёнок прогибается в спине и разводит руки в стороны, пальцы вместе. Ребёнок удерживает положение спины и рук. Затем взрослый возвращает мяч назад и считает вслух «раз-два-три», ребёнок возвращается в исходное положение и лежит расслабленно. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 4–5 раз.

2. Голова повёрнута вправо, левым ухом ребёнок прислоняется к мячу.

Взрослый, придерживая прямые ноги ребёнка за щиколотки, продвигает мяч немного вперёд и считает «раз-два-три». Грудь ребёнка остаётся без опоры, ребёнок прогибается в спине и разводит руки в стороны,

пальцы вместе. Ребёнок удерживает положение спины и рук. Затем взрослый возвращает мяч назад и считает вслух «раз-два-три», ребёнок возвращается в исходное положение и лежит расслабленно. Напряжение и расслабление должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Лёжа, рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.*

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой игрушкой, не двигая при этом головой. По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку, располагает её над переносицей ребёнка и плавно перемещает игрушку над его глазами: вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за игрушкой, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии над переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку над глазами ребёнка.

Взрослый медленно перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка должны следить за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает игрушку влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка

на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз на каждом уровне.

Игровой массаж

Массаж спины

И. п. *Ребёнок лежит на животе.*

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Все работы хороши

Маляр заборы красит, не любит отдыхать.
Мы тоже взяли кисти и будем помогать! *(Взрослый ритмично водит расслабленными пальцами по спине вверх–вниз.)*
Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать. *(Со словами: «метлой машет», «не любит» — как будто метлой «метёт» спинку ладонью и пальцами сверху вниз.)*
Метлу берём с тобою и будем помогать! *(Со словами: «метлу», «с тобою», «будем» — как будто метлой «метёт» спинку ладонью и пальцами сверху вниз.)*

Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать.
Берём с тобой иголку и будем помогать! *(Нажимает указательным пальцем — «колет».)*
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать.
Берём с тобою ложку и будем суп мешать! *(Совершает круговые движения по спине — «мешает».)*
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать.
Пилу берём с тобою и будем помогать! *(Растирает ребром ладони — «пилит».)*
Косарь косою косит, не любит отдыхать.
Косу мы тоже взяли и будем помогать! *(Скользящими движениями ребра ладони — «косит».)*
Вот пианист играет, не любит отдыхать.
И мы на пианино решили поиграть! *(Постукивает пальцами — «играет».)*

Растяжки

Лягушка

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Одна рука лежит на животе, другая чуть выше на диафрагме, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает правую ногу в колене и ставит ступню на пол. По команде взрослого «два» ребёнок кладёт согнутую правую ногу на пол вбок, ступня правой ноги прижимается к левой ноге сбоку у левого колена (правое колено лежит на полу). По команде взрослого «три» ребёнок возвращает ногу в исходное положение (кладёт прямую правую ногу рядом с левой ногой).

Повторить 3–5 раз.

2. Ребёнок выполняет упражнение левой ногой.

Повторить 3–5 раз.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает сразу две ноги в коленях и ставит ступни на пол. По команде взрослого «два» ребёнок прижимает ступни друг к другу, разводит ноги в стороны, колени

кладёт на пол. По команде взрослого «три» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол).

Повторить 3–5 раз.

Ползание

Ползание по-пластунски. Одноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Правая нога согнута в колене, левая нога прямая.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается правой рукой и правой ногой. Затем ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене и отталкивается левой рукой и левой ногой и т. д.

Поползать на животе по-пластунски.

ЗАНЯТИЕ 11

Разминка

Мельница

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым, постепенно ускоряя темп.

Ветер сильный налетел, *(взрослый плавно машет руками над головой из стороны в сторону)*
Мельницу крутил, вертел. *(Крутит руками, как мельница.)*
Крутят-крутят жернова,
Мелят-мелят жернова.
Успеваем мы едва.

Мукой наполнили мешки.
И испечём мы пирожки, *(хлопает ладошками с переворотом, изображая пирожки)*
Ладушки-ладушки, *(хлопает в ладоши)*
Испечём оладушки.
А потом ватрушки,
Румяные пампушки.

Дыхательные упражнения

Подъём руки на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и втягивается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Если у ребёнка не получается самостоятельное выполнение упражнения, то взрослый помогает поднимать и опускать ребёнку руку.

1. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

2. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Пружинка. Сидя. Покачивание вверх–вниз

И. п. *Ребёнок сидит на мяче. Спина прямая, ноги слегка расставлены.*

Взрослый кладёт руки на плечи ребёнка и в медленном темпе покачивает ребёнка вверх–вниз. Ребёнок при этом старается не сгибать спину.

Повторить 10 раз.

Вращение сидя

И. п. *Ребёнок сидит на мяче. Спина прямая, ноги слегка расставлены.*

Взрослый, придерживая ребёнка за руки, совершает медленные круговые движения мячом по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Повторить 5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, рот закрыт, с опорой за спиной. I уровень

И. п. *Ребёнок сидит на полу, опираясь спиной и головой о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

- По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется на I уровне.

Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии перед переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку перед глазами ребёнка.

Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

- Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж спины

И. п. *Ребёнок лежит на животе.*

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Дятел

Дятел лечит старый дуб.
И стучит он — стук да стук. *(Взрослый кладёт ладони на спину ребёнка и постукивает указательными пальцами.)*
Вредный жук-короед
Попал к дятлу на обед. *(Пощипывает спину ребёнка.)*

Дятел лес спасает, жуков уничтожает! *(Осторожно хлопает ребёнка по спине, а затем барабанит пальцами.)*
Ночь! Становится темно.
Дятел спать пойдёт в дупло. *(Пытается сунуть руки за шиворот или подмышки ребёнку.)*

Растяжки

Потягушки

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Прямые руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены, немного раздвинуты.*

- Если с ребёнком занимается один взрослый, то сначала он осторожно потягивает ребёнка за руки, а потом за ноги.

Один взрослый берёт ребёнка за руки, другой взрослый — за ноги. Они одновременно очень медленно и осторожно начинают растягивать руки и ноги ребёнка в противоположные стороны (руки и ноги параллельны полу). Взрослые заканчивают растяжение рук и ног одновременно, постепенно возвращая ребёнка в исходное положение. Ребёнок расслабляет руки и ноги. Растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

Повторить 3 раза.

Ползание

Ползание по-пластунски. Разноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Левая нога согнута в колене, правая нога прямая.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ребёнку. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается правой рукой и левой ногой. Ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене и отталкивается левой рукой и правой ногой и т. д.

Поползать на животе по-пластунски.

ЗАНЯТИЕ 12

Разминка

Капли

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

На пригорке две берёзки
Под дождём стоят. *(Взрослый сцепляет над головой округлённые руки.)*
Дождик кончился,
На ветках капельки блестят. *(Плавно опускает руки, перебирая пальцами.)*
Светятся на солнышке, *(поднимает и разводит руки в стороны)*
Словно блеск гирлянд. *(Энергично потряхивает кистями.)*
Капли, капли, капельки, *(гладит сначала одну, потом другую руку)*
Я вам очень рад! *(Хлопает в ладоши.)*

Дыхательные упражнения

Подъём ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и втягивается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища — не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу насколько может. Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает ему поднимать и опускать ногу.

1. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Повторить 3–5 раз.

2. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Вращение, стоя на коленях

И. п. *Ребёнок стоит на мяче на коленях. Спина прямая, ноги вместе.*

Взрослый, придерживая ребёнка за руки, совершает медленные круговые движения мячом. Вначале по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Повторить 5 раз.

Вращение, стоя на мяче

И. п. *Ребёнок стоит стопами на мяче (на полной стопе). Спина прямая, ноги немного расставлены.*

Взрослый, придерживая ребёнка за руки, совершает медленные круговые движения мячом. Вначале по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

Повторить 5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, рот закрыт, с опорой за спиной. I уровень

И. п. *Ребёнок сидит на полу, опираясь спиной и головой о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Взрослый берёт маленькую яркую игрушку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Упражнение выполняется на I уровне.

Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии перед переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку перед глазами ребёнка.

Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж спины

И. п. *Ребёнок лежит на животе.*

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Новый стол

Пилой мы пилим доски
Легко пила звенит. *(Взрослый ребром ладони водит поперёк спины, как пилой.)*
Мы из сосновых досок
Стол будем мастерить. *(Легко и ритмично постукивает кулаком по спине ребёнка.)*
На стол расстелим скатерть *(ребром ладони ведёт вверх по спине)*
И позовём гостей. *(Ребром ладони ведёт вниз по спине.)*
Всегда мы очень рады
Позвать в свой дом друзей!

Рельсы, рельсы

Рельсы, рельсы. *(Взрослый проводит одну, потом другую линию вдоль позвоночника.)*
Шпалы, шпалы. *(Проводит поперечные линии.)*

Ехал поезд запоздалый. *(«Едет» ладонью по спине.)*
Из последнего вагона
Вдруг посыпался горох. *(Стучит по спине ребёнка пальцами обеих рук.)*
Пришли куры, поклевали. *(Стучит указательными пальцами.)*
Пришли гуси, пощипали. *(Пощипывает спинку ребёнка.)*
Пришёл слон, *(«идёт» по спине ребёнка тыльной стороной кулаков)*
Пришла слониха, *(«идёт» кулаками, но с меньшим усилием)*
Пришёл маленький слонёнок. *(«Идёт» тремя пальцами, сложенными в щепоть.)*
Пришёл дворник, (*«идёт» по спине ребёнка двумя пальцами)*
Всё подмёл. *(Поглаживает спину ребёнка ладонями вверх–вниз и вправо–влево.)*
Потом пришёл директор, (*«идёт» по спине двумя пальцами)*
Поставил стул, *(легко стукнуть кулаком)*
Поставил стол *(хлопает ладонью)*
И маленькую печатную машинку. *(Тремя пальцами, сложенными в щепоть, «ставит машинку».)*
Стал печатать: *(«печатает» по спине ребёнка пальцами)*
Я купил жене и дочке,
Дзинь-точка, *(щекочет бочок ребёнка)*
Заграничные чулочки,
Дзинь-точка. *(Щекочет бочок ребёнка.)*
А себе и сыну
Новую машину,
Дзинь-точка. *(Щекочет бочок ребёнка.)*
Подписал, запечатал в конверт, написал адрес: *(«печатает» по спине ребёнка пальцами)*
«Улица Курицы, дом Петуха, квартира Цыплёнка, подъезд Индюка».
Опустил в почтовый ящик. *(Переступая пальцами рук, забирается за шиворот или за пазуху ребёнка.)*
А письмо полетело, полетело *(легко постукивает по спинке ребёнка пальцами)*
И (имя ребёнка) на нос прилетело. *(Касается пальцами носа ребёнка.)*

Растяжки

Скручивание

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги лежат прямо, не перекрещиваются.*

- Если у ребёнка самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый помогает ему своими руками, поднимая и опуская его ноги.

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает прямые ноги. По команде взрослого «два» ребёнок опускает прямые ноги на пол справа от себя. По команде взрослого «три» ребёнок возвращает прямые ноги на середину. По команде взрослого «четыре» ребёнок опускает прямые ноги слева от себя. По команде взрослого «пять» ребёнок возвращает прямые ноги на середину. По команде взрослого «шесть» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол).

Повторить 3–5 раз.

Хождение на четвереньках

Хождение на четвереньках вперёд. Одноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Упражнение выполняется на счёт взрослого «раз-два». Ребёнок шагает на четвереньках вперёд.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает переставлять руки и ноги. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу. Затем делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу. Длина шага ребёнка не должна быть

очень большой (иначе ребёнок начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе ребёнок начинает присаживаться на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

ЗАНЯТИЕ 13

Разминка

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Облако

Беленькое облако *(взрослый поднимает округлённые руки перед собой, пальцы в замок)*
В небе голубом. *(Не расцепляя рук, поднимает их над головой.)*
Распласталось облако, *(выпрямляет руки)*
Солнце спрятав в нём. *(Тянется руками вверх, встаёт на носочки.)*
Налетит вдруг ветер, *(ритмично покачивает руками над головой из стороны в сторону)*
Облако вздохнёт
И по небу плавно,
Плавно поплывёт. *(Плавно покачивает руками над головой из стороны в сторону.)*

Дождик

Начинался дождик,
Кап-кап-кап, *(взрослый, сидя, стучит кулаками по полу, изображая капли; или стоя, ходит и топает в такт каплям)*
И полил сильнее,
Кап-кап-кап,
Кап-кап-кап. *(Постепенно ускоряет темп.)*
И раздался в небе
Гром! Гром! Гром! *(Громко хлопает в ладоши.)*
Молния блеснула! *(Поднимает руки вверх.)*
Побежали в дом. *(Закрывает голову руками, бегает.)*

Дыхательные упражнения

Подъём одноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и сдувается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает ему поднимать и опускать руку и ногу.

1. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Повторить 3–5 раз.

2. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Прыжки-1

И. п. *Ребёнок стоит стопами на мяче.*

Расположить гимнастический мяч в углу комнаты, плотно прижав

его ногой (можно использовать напольную подставку), чтобы предотвратить укатывание мяча.

Взрослый берёт ребёнка за руки выше запястья и ставит его стопами на мяч. Ребёнок, сгибая ноги в коленях, совершает прыжки на мяче, а взрослый помогает ребёнку удерживать равновесие, чтобы ребёнок не наклонялся вперёд и не отклонялся в стороны и назад. Нужно следить, чтобы ребёнок вставал на полную стопу.

Повторить 10 раз.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, с опорой за спиной, рот закрыт. II уровень

И. п. *Ребёнок сидит на полу, опираясь спиной и головой о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Взрослый берёт игрушку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Упражнение выполняется на II уровне.

Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

1. Взрослый просит ребёнка согнуть руку в локте и на этом расстоянии располагает игрушку перед его переносицей. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку перед глазами ребёнка.

Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж спины

И. п. *Ребёнок сидит спиной к взрослому. Взрослый выполняет движения и читает текст.*

Лето

Солнца яркие лучи
Летом очень горячи. *(Взрослый кладёт ладони на плечи ребёнка.)*
И в тенёчек воробей
Прыгает быстрей, быстрей! *(Указательными и средними пальцами «прыгает» по спине ребёнка.)*
Лягушонок к пруду скачет, *(делает ритмичные шлепки, с фиксированием ладони)*
Нужен и ему тенёк.
А на травку приземлился
Маленький смешной жучок. *(Кладёт ладони на спину ребёнка.)*
Он жужжал, жужжал, жужжал,
Сильно крыльями махал. *(Дует на спину и шею ребёнка.)*

Но очень маленький жучок
Не может сделать ветерок.

Мостик

По мосточку над рекой
Шли звери длинной чередой. *(Взрослый поглаживает спину ребёнка снизу вверх.)*
Первым козлик проскакал, *(постукивает кулаками по спине снизу вверх, обратно и опять вверх)*
Следом котик пробежал. *(Переступает тыльной стороной ладоней по спине ребёнка снизу вверх.)*
Свинка, хрюкая, идёт, *(«идёт» по спине раскрытыми ладонями)*
Корова медленно бредёт. *(«Идёт» по спине кулаками.)*
Вот резво лошадь проскакала, *(постукивает кулаками по спине снизу вверх, обратно и опять вверх)*
За ней собачка пробежала. *(Переступает тыльной стороной ладоней по спине ребёнка снизу вверх.)*
И продолжаем всё сначала!
По мосточку над рекой
Шли звери длинной чередой. *(Поглаживает спину ребёнка снизу вверх.)*
Первым кто-то проскакал, *(постукивает кулаками по спине снизу вверх, обратно и опять вверх)*
Следом кто-то пробежал, *(переступает тыльной стороной ладоней по спине ребёнка снизу вверх)*
Кто-то, хрюкая, идёт, (*«идёт» по спине раскрытыми ладонями)*
Кто-то медленно бредёт, *(«идёт» по спине кулаками)*
Кто-то резво проскакал…

Растяжки

«Здравствуй, пол!»

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

- Вначале взрослый может помочь ребёнку, чуть приподнимая его за спину. Можно помочь аккуратно «дотянуть» пальцы ног ребёнка до пола. **Взрослый не должен спешить!** Если ребёнок говорит, что ему больно, следует немного отступить, но не опускать ноги на пол, а подержать немного, а затем попробовать двигаться дальше. **Не обязательно дотягиваться до пола сразу.**

Под счёт взрослого «раз-два-три-четыре-пять» ребёнок медленно поднимает прямые ноги и закидывает их за голову по обеим сторонам от головы, стараясь дотянуться пальцами ног до пола. Как только ребёнок коснётся пола, он произносит: «Здравствуй, пол!» Затем ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Важно, чтобы ноги ребёнка были прямые, когда он их поднимает и опускает. Во время выполнения упражнения ладони рук остаются прижатыми к полу.

Повторить 2–3 раза.

Хождение на четвереньках

Хождение на четвереньках назад. Одноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

Упражнение выполняется на счёт взрослого «раз-два».

Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему переставлять руки и ноги. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Ребёнок шагает на четвереньках спиной вперёд (пятится назад). Ребёнок делает шаг (пятится назад), одновременно переставляя правую руку и правую ногу. Затем делает следующий шаг (пятится назад), одновременно переставляя левую руку и левую ногу. Длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он начинает

вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он начинает присаживаться на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

ЗАНЯТИЕ 14

Разминка

Снежинки

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Вьются в воздухе подружки — белые пушинки. *(Взрослый поднимает руки, кружится на носках.)*
Закружились, закружились в воздухе снежинки. *(Кружится на месте.)*
Вьюга стихла, и снежинки *(опускает руки, встаёт прямо)*
Плавно опустились. (*Приседает, руки — к полу.*)
Города, леса и сёла снегом приукрылись. *(Встать, руки — вперёд.)*
Ребятня, схватив салазки,
Во дворе резвилась. *(Шагает на месте.)*

Дыхательные упражнения

Подъём разноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот, одновременно с выдохом втягивает живот. Живот надувается плавно одновременно с вдохом и сдувается плавно одновременно с выдохом. Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, то взрослый помогает ему поднимать и опускать руку и ногу.

1. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Повторить 3–5 раз.

2. Вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (шумно). Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Прыжки-2

И. п. *Ребёнок стоит стопами на мяче.*

Расположить гимнастический мяч в углу комнаты, плотно прижав его ногой (можно использовать напольную подставку), чтобы предотвратить укатывание мяча. Взрослый помогает ребёнку удерживать равновесие.

Взрослый придерживает ребёнка за руки выше запястья. Ребёнок прыгает на мяче 3 раза, затем в прыжке садится на мяч и, отталкиваясь от него, в прыжке возвращается в исходное положение. Ребёнок опять прыгает 3 раза и т. д.

Можно учить ребёнка **садиться на мяч в прыжке** и отталкиваться от него вместе с другим взрослым. **Один взрослый** берёт ребёнка левой рукой за его правую руку, правой рукой за правую ногу ребёнка. **Второй взрослый** берёт ребёнка правой рукой за его левую руку, левой рукой за левую ногу ребёнка.

Взрослые придерживают ребёнка за руки и ноги, ребёнок прыгает 3 раза (один взрослый считает вслух «раз-два-три»). Затем взрослые одновременно немного расставляют ноги ребёнка и присаживают его в прыжке на мяч. Ребёнок отталкивается от мяча и возвращается в исходное положение.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, с опорой за спиной, рот закрыт. II уровень

И. п. *Ребёнок сидит на полу, опираясь спиной и головой о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Взрослый берёт игрушку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы). Ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Упражнение выполняется на II уровне.

Игрушка располагается на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

1. Взрослый просит ребёнка согнуть руку в локте и на этом расстоянии располагает игрушку перед его переносицей. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку перед глазами ребёнка.

Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж лица и головы

И. п. *Ребёнок сидит напротив взрослого.*

Пальцами обеих рук взрослый выполняет лёгкие поглаживания вокруг глаз ребёнка, по лбу, щекам, носу, подбородку, коже головы.

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Сова

Взрослый пальцами обеих рук осторожно выполняет лёгкие поглаживания вокруг глаз ребёнка.

У совы — глаза-глазищи,
Ночью корм она свой ищет.
Чтобы мышек разглядеть,
Надо в оба ей смотреть.

Умываемся

Взрослый пальцами обеих рук выполняет лёгкие поглаживания по лбу, щекам, носу, вокруг глаз, рта, по подбородку, по шее.

Мама дочку умывала,
Мама песню напевала:

Это лобик, это щёчки
Будет чистенькая дочка.
Глазки ясненькие вот.
Это носик, это рот.
Подбородок, шею мыли.
Ничего мы не забыли.

Машина

Ехала машина, *(взрослый ставит два пальца над переносицей ребёнка и выполняет лёгкие поглаживающие движения)*
Ехала, ехала,
С горки съехала *(пальцы разъезжаются, спускаются под глаза)* —
рррррррррррррррр *(поглаживает кожу ребёнка под глазами)* —
Дальше поехала. *(Поглаживает крылья носа ребёнка.)*
Буксует, буксует, *(останавливается)*
Снова поехала. *(Спускается к верхней губе ребёнка.)*
Тоннель объехала и домой приехала. *(Пальцы взрослого «едут» вокруг рта и встречаются на подбородке.)*

Прогулка

Тут лес, *(взрослый расставленными пальцами проводит по голове ребёнка от лба к затылку)*
Тут поляна, *(указательным и средним пальцами совершает круговые движения по лбу ребёнка)*
Тут бугор, *(проводит по носу)*
А тут яма. *(Проводит вокруг рта.)*
Тут грудь, *(кладёт ладонь на грудь ребёнка)*
Тут живот, *(кладёт ладонь на живот ребёнка)*
А тут сердечко живёт. *(Указывает пальцем на область сердца)*

Гребешок

Взрослый энергично проводит пальцами по голове ребёнка от лба к затылку и от висков к затылку, имитируя расчёсывание.

Гребешок, гребешок,
Причеши меня, дружок!
А то вернётся петушок,
Заберёт свой гребешок!

Растяжки

Кошка — собачка

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, глаза смотрят прямо. Руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу.*

- Упражнение выполняется плавно, без резких движений. Ребёнок выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Если у ребёнка не получается выполнить упражнение, рекомендуется помочь ему, делая всё за него своими руками (буквально надавливать на поясницу и приподнимать её).

Взрослый командует: «кошка», ребёнок выгибает спину, опускает голову и прижимает подбородок к груди. Взрослый командует: «собачка», ребёнок прогибает спину в поясничном отделе, поднимает голову, глаза смотрят вверх на потолок. Во время выполнения упражнения ребёнок руки не сгибает.

Повторить 3–4 раза.

Хождение на четвереньках

Хождение на четвереньках вперёд. Разноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

- Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему переставлять руки и ноги. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Упражнение выполняется на счёт взрослого «раз-два». Ребёнок шагает на четвереньках вперёд. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу. Затем делает

следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу.

Длина шага не должна быть очень большой (иначе ребёнок начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе ребёнок начинает присаживаться на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

ЗАНЯТИЕ 15

Разминка

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Зарядка

Раз — ребята потянулись, *(взрослый потягивается, встаёт на носочки, руки вверх)*
Два — нагнулись, разогнулись, *(наклоняется вперёд, выпрямляется)*
Три — потопали на месте, *(топает ногами)*
А четыре — сели вместе. *(Садится на корточки.)*
Пять — поднимемся и встанем, *(встаёт прямо)*
Шесть — руками пол достанем, *(наклоняется вперёд)*
Семь — теперь мы выше всех,
Потянуться надо вверх. *(Встаёт на носочки, подняв руки вверх.)*
Восемь — руки в стороны, и вот
Превратились в самолёт. *(Руки расставить в стороны.)*
Девять — с вами ловко вместе
«Полетаем» мы на месте. *(Покружиться на месте.)*
Десять — надо приземлиться,
А теперь остановиться. *(Остановиться на месте.)*

Замок

На двери висит замок — кто его открыть бы смог? *(Взрослый складывает руки в «замок».)*

Потянули, *(тянет руки в разные стороны, не разжимая пальцы)*
Покрутили *(крутит кистями, не разжимая пальцы)*,
Постучали *(пальцы сцеплены, стучит ладонями друг о друга)*
И открыли. (*Разжимает пальцы, расслабляет кисти.)*

Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три»

И. п. *Ребёнок лежит на спине. Голова прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот (во время задержки дыхания держит живот надутым), во время выдоха втягивает живот (во время задержки дыхания держит живот втянутым). Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох, раз-два-три». Во время счёта ребёнок постепенно делает глубокий вдох через нос (рот закрыт). Взрослый продолжает считать: «не дышим, раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт). Взрослый продолжает считать: «выдох, раз-два-три». Ребёнок постепенно делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот), рот закрывается. Взрослый продолжает считать: «не дышим, раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание.

2. Взрослый продолжает: «вдох, раз-два-три» и т. д., непрерывно 2–3 цикла четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания) равны по времени.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Прыжки-2

И. п. *Ребёнок стоит стопами на мяче.*

Расположить гимнастический мяч в углу комнаты, плотно прижав его ногой (можно использовать напольную подставку), чтобы предотвратить укатывание мяча. Взрослый помогает ребёнку удерживать равновесие.

Взрослый придерживает ребёнка за руки выше запястья, ребёнок прыгает на мяче 3 раза, затем в прыжке садится на мяч и, отталкиваясь от него, в прыжке возвращается в исходное положение. Ребёнок опять прыгает 3 раза и т. д.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, с опорой за спиной, рот закрыт. III уровень

И. п. *Ребёнок сидит на полу, опираясь спиной и головой о стену. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Взрослый берёт яркую игрушку и располагает её перед переносицей ребёнка (игрушка находится близко у переносицы). Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова при этом не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать игрушку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Упражнение выполняется на III уровне.
Игрушка располагается около переносицы.

1. Взрослый располагает игрушку близко перед переносицей ребёнка. Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на

1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку совсем близко к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж резиновым мячиком с «шипами»

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Ёжик

Взрослый прокатывает резиновый массажный мячик с «шипами» или осторожно постукивает ноготками в соответствии с текстом.

Ёжик, ёжик — ты в колючках.
Но знаю, ты совсем не злючка.
Твои иглы не страшны,
Для массажа нам нужны.
Прокатись по ножкам,
Прокатись по ручкам.
И по спинке прокатись,
Ты беги, не торопись.

Ты катись по пальчикам
Девочкам и мальчикам.

Растяжки

Пистолет

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, глаза смотрят прямо. Руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу.*

Упражнение выполняется плавно, без резких движений.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает вперёд прямую правую руку и тянет назад прямую левую ногу. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает вперёд прямую левую руку и тянет назад прямую правую ногу. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

Хождение на четвереньках

Хождение на четвереньках назад. Разноимённые рука и нога

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

Если у ребёнка не получается самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему переставлять руки и ноги. По мере освоения ребёнком упражнения помощь взрослого должна становиться всё меньше.

Упражнение выполняется на счёт взрослого «раз-два». Ребёнок шагает на четвереньках спиной вперёд (пятится назад).

Ребёнок делает шаг (пятится назад), одновременно переставляя правую руку и левую ногу. Затем делает следующий шаг (пятится назад), одновременно переставляя левую руку и правую ногу. Длина шага не должна быть очень большой (иначе ребёнок начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе ребёнок начинает присаживаться на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

ЗАНЯТИЕ 16

Разминка

Это Я

Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

Это Я, *(взрослый показывает обеими руками на себя)*
Уже большой,
Познакомьтесь все со мной! *(Кланяется влево, вправо с кивком головы.)*
Я умею ловко прыгать *(прыгает на двух ногах)*
И ногами даже дрыгать. *(Дрыгает ногами, т. е. поочерёдно выставляет ноги вперёд.)*

Я умею приседать *(приседает несколько раз)*
И тихонечко стоять. *(Встаёт спокойно.)*
Я могу вот так тянуться *(встаёт на носочки, поднимает руки вверх и потягивается)*
И ещё могу нагнуться. *(Наклоняется вперёд.)*

Походить могу вот так, *(марширует на месте)*
Влево шаг и вправо шаг. *(Делает приставные шаги влево–вправо.)*
Много я чего могу,
Но пока что отдохну! *(Садится на коврик.)*

Дыхательные упражнения

Львёнок

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях (на четвереньках), пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

Для детей 5 лет. Во время выполнения упражнения ребёнок одновременно с вдохом надувает живот (во время задержки дыхания держит живот надутым), во время выдоха втягивает живот (во время задержки дыхания держит живот втянутым). Если ребёнку трудно, можно делать упражнение так, как описано ниже.

Для детей до 5 лет. Дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), Во время команды взрослого «выдох» ребёнок поворачивает голову вправо и делает выдох (шумно) через широко открытый рот, не изменяя положения туловища.

2. Во время команды «вдох» ребёнок возвращает голову в исходное положение и снова делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), во время команды взрослого «выдох» поворачивает голову влево и делает выдох (шумно) через широко открытый рот, не изменяя положения туловища.

Повторить 3–5 раз.

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)

Прыжки-3

И. п. *Ребёнок стоит стопами на мяче.*

Расположить гимнастический мяч в углу комнаты, плотно прижав его ногой (можно использовать напольную подставку), чтобы предотвратить укатывание мяча. Взрослый помогает ребёнку удерживать равновесие.

Если ребёнок не может самостоятельно выполнить упражнение, взрослый помогает ему сгибать ноги в коленях и вставать на мяч.

Взрослый придерживает ребёнка за руки выше запястья, ребёнок прыгает на мяче 3 раза, затем подпрыгивает и встаёт на мяч коленями, затем отталкивается коленями от мяча и возвращается в исходное положение. Ребёнок снова прыгает 3 раза и т. д.

Повторить 4–5 раз.

Глазодвигательные упражнения

Сидя, с опорой за спиной, рот закрыт. 3 уровня

И. п. *Ребёнок сидит на полу, прислоняясь спиной и головой к стене. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).*

Взрослый берёт игрушку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

По мере того как ребёнок будет осваивать это упражнение, размеры игрушки можно **уменьшать**. Можно использовать яркий колпачок от ручки.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Игрушка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый просит ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии перед переносицей располагает игрушку. Ребёнок опускает руку. Взрослый начинает перемещать игрушку перед глазами ребёнка.

Взрослый перемещает игрушку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает игрушку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает игрушку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает игрушку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает игрушку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы, возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за игрушкой, голова не двигается.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

- Перемещая игрушку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на игрушку, сходясь у переносицы.

Упражнение выполнять **не более** 2 раз.

Игровой массаж

Массаж рук, ног, спины

Взрослый выполняет движения и читает текст.

Барабан

Барабан беру я с полки
И стучу, стучу, стучу. *(Взрослый похлопывает по пяткам ребёнка.)*
Так играют музыканты, *(похлопывает по ножкам ребёнка)*
И я тоже так хочу. *(Похлопывает по ручкам ребёнка.)*
Стук, да стук, стук да стук, *(похлопывает по спинке ребёнка)*
Очень громкий этот звук! *(Осторожно и ритмично похлопывает кулаками по спинке ребёнка.)*
Трам-тарарам, трам-тарарам,
Слышат все мой барабан!

Лён

Били лён, били, *(взрослый осторожно постукивает кулаками по спине ребёнка)*
Топили, топили, *(растирает ладонями спину ребёнка)*

Колотили, колотили, *(похлопывает ребёнка по спине)*
Мяли, мяли, *(разминает спинку ребёнка пальцами)*
Трепали, трепали, *(трясёт за плечи ребёнка)*
Белы скатерти ткали, *(чертит рёбрами ладоней по спине ребёнка)*
На столы накрывали. *(Поглаживает спину ребёнка ладонями.)*

Растяжки

Кузнечик

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, глаза смотрят прямо. Руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.*

1. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает вправо прямую правую ногу. Взрослый считает: «два-три-четыре», ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает влево прямую левую ногу. Взрослый считает: «два-три-четыре», ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно вытягивает вправо прямую правую ногу, сгибает её в колене и старается коленом дотянуться до правой руки. Взрослый считает: «два-три-четыре», ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

4. По команде взрослого «раз» ребёнок медленно вытягивает влево прямую левую ногу, сгибает её в колене и старается коленом дотянуться до левой руки. Взрослый считает: «два-три-четыре», ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение.

Повторить 3 раза.

Хождение на четвереньках

Хождение на четвереньках след в след

И. п. *Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди.*

1. Ребёнок идёт на четвереньках, ставя ладони след в след, друг за другом по одной линии, не наступая себе на пальцы. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу.

Длина шага не должна быть очень большой (иначе ребёнок начинает вытягивать руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе ребёнок начинает присаживаться на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке: ребёнок идёт на четвереньках спиной вперёд (пятится назад), ставя ладони след в след.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЗАНЯТИЕ 1

Логопедические упражнения

Лягушка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Под счёт взрослого «раз-два-три-четыре-пять» ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

3. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, показать сомкнутые зубы. Удерживать губы и зубы в таком положении.

Лягушкам очень нравится,
Как губки к ушкам тянутся.
Так тянули, что устали.
Утомились, перестали.
Отдохнули и — опять,
А потом пошли гулять.

Повторить 5–10 раз.

Слоник

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Под счёт взрослого «раз-два-три-четыре-пять» ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

3. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Сомкнутые губы вытянуть вперёд трубочкой и удерживать их в таком положении.

Губы я тяну, тяну,
Подражаю я слону.
Их, как хобот, выставляю,
А потом я отдохну.

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый предлагает ребёнку послушать, как звучат погремушка и барабан, и сравнить, что звучит тише, а что громче.

Развитие пространственных представлений

Верх—низ

И. п. *Взрослый и ребёнок встают перед зеркалом.*

Поговорите с ребёнком о том, что у него есть верхняя и нижняя части тела, что тело условно делится на две половины — верхнюю и нижнюю. Граница такого деления проходит по талии.

1. Ребёнок вместе с взрослым отыскивает и называет части тела, которые находятся вверху, выше талии (голова, плечи, руки). Взрослый подсказывает ребёнку.

2. Ребёнок вместе с взрослым отыскивает и называет части тела, которые находятся внизу, ниже талии (ноги, стопы). Взрослый подсказывает ребёнку.

3. Упражнение выполняется без зеркала.

Это голова. Она вверху.
Это шея. Она вверху.
Это руки. Они вверху.
Это ноги. Они внизу.
Это стопы. Они внизу.

Игры. Ритмы

Хлопки

Взрослый предлагает ребёнку двигаться по хлопку. По хлопку взрослого ребёнок может бегать, прыгать по комнате. Как только раздастся ещё один хлопок, ребёнку нужно замереть и ждать следующего хлопка. По окончании игры необходимо объяснить ребёнку, что когда взрослый досчитает до 10, ребёнок должен тихо подойти и сесть на коврик.

Замри-отомри

Взрослый предлагает ребёнку двигаться по комнате под ритмичную музыку. По команде взрослого «замри» ребёнок должен остановиться на месте и замереть в той позе, в которой его застала эта команда. По команде «отомри» ребёнок снова начинает двигаться по комнате. Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Мы топали

Каждым пальчиком руки по очереди ударять по столу, как по клавишам пианино. Сопровождать движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки. Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку.

Повторить 3–5 раз.

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
Чуть но-ги не от-то-па-ли.

Зайчик

Согнуть руки в локтях и поднять их вверх. Указательный и средний пальцы прямые. Согнуть и соединить вместе большой палец, мизинец и безымянный. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение. Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе.

Бежит собака

Вытянуть указательный палец. Перебирать большим, средним, безымянным пальцами и мизинцем по столу. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение. Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе.

Волшебная шкатулка

Подготовить предметы с различной фактурой (кусочек меха, железную монету, деревянную палочку, листочек бумаги, пластмассовую фигурку, стеклянный шарик и т. п.). Рассмотреть эти предметы вместе с ребёнком, обсудить, из чего они сделаны, какие они на ощупь (мягкие, твёрдые, гладкие, шершавые, тёплые, холодные и т. п.). Затем сложить все предметы в «волшебную шкатулку» (коробочку).

Ребёнок опускает руку в коробочку, не подглядывая и не вынимая предмет, он должен ощупать его, отгадать и рассказать: какой это предмет, из чего он сделан, и только после этого достать предмет. Взрослый может подсказать ребёнку. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, затем другой рукой.

Упражнения с мячом

Взрослый и ребёнок садятся на пол напротив друг друга, расставив ноги. Взрослый и ребёнок катают мяч (диаметром 20 см) друг другу. Необходимо учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 2

Логопедические упражнения

Лягушка и слонёнок

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Под счёт взрослого «раз-два» ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

3. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, показать сомкнутые зубы. Сомкнуть губы и вытянуть их вперёд трубочкой. Чередовать движения губ, не размыкая зубов.

Лягушкам очень нравится,
Как губки к ушкам тянутся.
Теперь я их вперёд тяну,
Так подражаю я слону.

Повторить 5–10 раз.

Птенчик

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Под счёт взрослого «раз-два-три-четыре-пять» ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

3. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть и удерживать его в таком положении.

Широко откроем рот —
Это птенчик маму ждёт.
Очень вкусную еду
Я, конечно, подожду.

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый кладёт на стол перед ребёнком несколько звучащих игрушек. Например, бубен, дудочку, губную гармошку, колокольчик,

погремушку, детское пианино, металлофон и т. п. Взрослый называет каждую игрушку и предлагает ребёнку послушать и запомнить звучание каждой. Затем ребёнок отворачивается, не смотрит на игрушки и старается определить на слух (по звуку), что звучало. Взрослый может сначала предложить ребёнку для отгадывания звучащих игрушек один звук. По мере освоения задания можно предложить два, три звука и просить назвать звучащие игрушки в том же порядке, как они звучали.

Развитие пространственных представлений

Вверху—внизу

1. Взрослый обсуждает с ребёнком, что находится в комнате вверху. Ребёнок рассказывает, что он видит вверху (потолок, люстра).

2. Взрослый обсуждает с ребёнком, что находится в комнате внизу. Ребёнок рассказывает, что он видит внизу (пол, ковёр).

Игры. Ритмы

Давай-ка похлопаем!

Взрослый включает ритмичную музыку, берёт руки ребёнка в свои и похлопывает ими в такт музыки. Это упражнение позволит ребёнку почувствовать ритм.

Весёлый танец

Взрослый предлагает ребёнку «потанцевать» под ритм стихотворного текста и обучает его танцевальным движениям: переступать с ноги на ногу, хлопая в ладоши (перед собой, над головой, под коленями поочерёдно поднимаемых вверх ног). Затем взрослый читает текст, а ребёнок танцует, выполняя разученные движения.

Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду!
Сидит ворон на дубу.

Он играет во трубу
Во серебряную.

Игры для пальчиков

Кошечка

Ребёнок сжимает ладони в кулачки и кладёт их на стол, затем выпрямляет пальчики и прижимает ладони к столу. Необходимо чередовать движения «кулачки — ладошки», одновременно сгибая и разгибая пальцы.

Повторить 3–5 раз.

Когти прячу, выпускаю,
Свои лапки подравняю.
Кулак — ладошка, кулак — ладошка
Буду я идти, как кошка.

Бинокль

Ребёнок соединяет все пальцы руки с большим пальцем в кольцо (движение выполняют обе руки одновременно) — это бинокль. Подносит «бинокль» к глазам и смотрит в него. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Бежит человечек

Ребёнок перебирает указательным и безымянным пальчиками по столу. Выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Волшебный мешочек

Подготовить для игры маленькие предметы или игрушки. Рассмотреть их вместе с ребёнком. Сложить всё в непрозрачный мешочек.

Ребёнок, не подглядывая и не вынимая предмет из мешочка, должен ощупать его, отгадать и рассказать: какой это предмет, из чего он сделан, и только после этого его достать. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, затем другой рукой.

Упражнения с мячом

Ребёнок берёт мяч (диаметром 20 см) и катит его по линии (край ковра, протянутая по полу нитка, верёвочка) сначала одной рукой, затем другой и двумя руками вместе. Взрослый учит ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 3

Логопедические упражнения

Окошко

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть и удерживать его в таком положении 1–2 секунды.

Высунуть язык, тянуть его вперёд и удерживать в таком положении 1–2 секунды (рот широко открыт).

Тянуть язык к правой щеке и удерживать его в таком положении 1–2 секунды (рот широко открыт), тянуть язык к левой щеке и удерживать его в таком положении 1–2 секунды (рот широко открыт).

Тянуть язык к носу и удерживать его в таком положении 1–2 секунды (рот широко открыт), тянуть язык к подбородку и удерживать его в таком положении 1–2 секунды (рот широко открыт).

Убрать язык и закрыть рот.

Проснулся Язычок рано утром и широко открыл окошко.
Вот так! *(Улыбнуться, рот широко открыть.)*
Выглянул на улицу, *(высунуть язык и тянуть его вперёд)*
Посмотрел вправо, *(тянуть язык к правой щеке)*
Посмотрел влево, *(тянуть язык к левой щеке)*
Посмотрел вверх, *(тянуть язык к носу)*
Чтобы узнать, есть ли на небе солнышко.
Посмотрел вниз *(тянуть язык к подбородку)* —
Есть ли лужи на дорожках.
Спрятался и окошко закрыл. *(Убрать язык и закрыть рот.)*

Повторить 5–10 раз.

Зарядка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Высунуть язык вперёд, затем медленно убрать, слегка покусывая его зубами, в течение 5–10 секунд произносить «та-та-та...».

Улыбнуться, рот открыть. Медленно высунуть язык вперёд, затем медленно убрать, слегка пошлёпывая его губами, в течение 5–10 секунд произносить «пя-пя-пя...».

Побежал Язычок делать зарядку.
Потянулся, похлопал по ручкам — «та-та-та». *(Высунуть язык вперёд, затем медленно убрать, слегка покусывая его зубами.)*
Потянулся, похлопал по ножкам — «пя-пя-пя». *(Высунуть язык вперёд, затем медленно убрать, слегка пошлёпывая его губами.)*

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый предлагает ребёнку прислушаться и назвать, какие звуки он слышит в своём доме или квартире (например, скрип двери, звонок,

шипение котлет на сковородке, весёлый стук крышки закипевшего чайника, тиканье часов и т. д.).

Развитие пространственных представлений

Вверху—внизу

1. Взрослый предлагает ребёнку посмотреть на улице вверх и сказать, что находится над ним. Ребёнок рассказывает, что он видит вверху (солнце, небо).

Взрослый спрашивает ребёнка, что тот увидел, находясь в комнате, и подсказывает.

Посмотри вверх над собой,
Что у нас над головой?
Потолок вверху и люстра,
Выше — крыша, дым с трубой.
Ещё выше — небо, солнце,
Птиц весёлый хоровод
И серебряный красивый
Пролетает самолёт.

На носочки поднимись,
Вверх руками потянись...
До луны достать старайся,
Стой спокойно, не качайся.

2. Взрослый предлагает ребёнку на улице посмотреть вниз и сказать, что находится под ним. Ребёнок рассказывает, что он видит внизу (дорогу, траву). Взрослый подсказывает ребёнку.

Посмотри себе под ноги...
Как мы ходим по дороге?
По тропинке и по стёжке
Бегут быстро наши ножки.

Наклоняйся плавно вниз,
Руками пола ты коснись...
Запомни: пол внизу для нас с тобой!
Мы вниз не ходим головой!

Игры. Ритмы

Хлопай со мной

Взрослый отбивает ритм. Ребёнок должен отбивать ритм вместе со взрослым. Хлопать можно в ладоши, по коленкам, по столу. Затем ребёнок должен повторить ритм самостоятельно по памяти. Игру можно проводить с любым звучащим предметом — барабаном, погремушкой, ложками, металлофоном и т. п.

Игры для пальчиков

Пальчики-мальчики

Ребёнок сжимает пальцы в кулак. По очереди выпрямляет пальцы, раскрывая ладонь. Выполняет упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Повторить 3–5 раз.

— Пальчик-мальчик, где ты был? *(Большой пальчик.)*
— С этим братом в лес ходил! *(Указательный пальчик.)*
С этим братом щи варил! *(Средний пальчик.)*
С этим братом кашу ел! *(Безымянный пальчик.)*
С этим братом песни пел! *(Мизинчик.)*

Коза рогатая

Ребёнок выпрямляет указательный палец и мизинец, сгибает безымянный, средний и большой. Выполнять упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пальчики поссорились, помирились

Ребёнок вытягивает руки перед собой, не опуская их на стол, сгибает в локтях, ладони рук «смотрят друг на друга», пальцы прижаты друг к другу. Выполнять упражнение на счёт «раз-два».

По команде «раз» выбросить пальцы рук веером вперёд — пальчики поссорились. Руки остаются согнутыми в локтях, пальцы напряжены и расставлены. По команде «два» соединить и расслабить пальцы — пальчики помирились.

Выполнить упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пальчиковый бассейн

Взрослый насыпает в большую миску с бортиками («пальчиковый бассейн») горох вперемешку с фасолью. Помещает в «пальчиковый бассейн» несколько мелких предметов, игрушек. Ребёнок опускает кисти рук в миску. Не подглядывая и не вынимая предмет, он должен ощупать его, отгадать и рассказать: какой это предмет, из чего он сделан, и только после этого достать предмет.

Упражнения с мячом

Взрослый и ребёнок бросают друг другу мяч (диаметром 20 см) из рук в руки. Нужно научить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 4

Логопедические упражнения

Чистим зубки

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Поставить широкий кончик языка на нижние зубы и поглаживать их с внутренней, а затем с внешней стороны, выполняя движения влево–вправо. Повторить движение для верхних зубов. Во время выполнения упражнения держать рот широко открытым.

Сделал Язычок зарядку
И пошёл чистить зубки.
Сначала нижние.
Вот так! *(Улыбнуться, рот широко открыть, язык — на нижних зубах; поглаживать нижние зубы с внутренней, а затем с внешней стороны, закрыть рот.)*
А потом верхние.
Вот так! *(Улыбнуться, рот широко открыть, язык — на верхних зубах; поглаживать верхние зубы с внутренней, а затем с внешней стороны, закрыть рот.)*

Повторить 5–10 раз.

Блинчик

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и удерживать его в таком положении 5–10 секунд. Затем убрать язык, закрыть рот.

Пока Язычок умывался, мама приготовила ему завтрак.
Вкусные ароматные блинчики уже лежали на тарелке.
Вот такие! *(Улыбнуться, рот широко открыть, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу, удерживать 5–10 секунд.)*
Съел Язычок один блинчик — «ням». *(Убрать язык, рот закрыть.)*
Взял второй.
Вот такой! *(Улыбнуться, рот широко открыть, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу, удерживать 5–10 секунд.)*

Съел Язычок второй блинчик — «ням». *(Убрать язык, рот закрыть.)*
Вкусные блинчики у мамы получились!

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый предлагает ребёнку прислушаться, узнать и назвать, какие звуки раздаются на улице (например, шуршание шин машины; стук колёс трамвая по рельсам; шелест листьев на деревьях; «возмущение» ветра, запутавшегося в ветвях деревьев; разговор птичек и т. д.).

Развитие пространственных представлений

Вверх—вниз

Взрослый показывает, а ребёнок повторяет движения за ним, при этом все действия взрослый и ребёнок проговаривают вслух. Например: «рука — вверх», «две руки — вниз», «одна рука — вверх, другая — вниз».

Игры. Ритмы

Повтори

Взрослый отбивает ритм, ребёнок внимательно слушает, а затем повторяет услышанный ритм. Ритмы для игры могут быть такими:

- I — II
- II — I
- I — III
- III — I
- II — III
- III — II
- I — I — I

- II — II — II
- II — I — II
- I — II — I
- II — III — II
- II — III — III

Игры для пальчиков

Силачи. Ладони вниз

И. п. *Ребёнок кладёт руки на стол ладонями вниз.*

Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

1. Поднимать и опускать по очереди все пальцы сначала на одной руке, потом на другой.

Повторить 3–5 раз.

2. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках, сначала от большого пальца к мизинцу, затем от мизинца к большому пальцу.

Повторить 3–5 раз.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

1. Поднимать и опускать по очереди все пальцы сначала на одной руке, потом на другой.

Повторить 3–5 раз.

2. Поднимать и опускать все пальцы на обеих руках сразу, сначала от большого пальца к мизинцу, потом от мизинца к большому пальцу.

Повторить 3–5 раз.

3. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках. На правой руке, начиная с большого пальца, а на левой руке, начиная с мизинца.

Повторить 3–5 раз.

4. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках. На правой руке, начиная с мизинца, а на левой руке, начиная с большого пальца.

Повторить 3–5 раз.

Мишка косолапый

Все пальцы, кроме среднего, поставить на стол. Средний палец согнуть и приподнять вверх — «голова медведя». Переступать поочерёдно большим и указательным пальцами, затем безымянным пальцем и мизинцем (имитировать походку медведя). Выполнять упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе.

Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Ворота

Ребёнок ставит ладони на ребро, сводит кончики пальцев (открывает и закрывает «ворота»). Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Геометрические фигуры

Нарисовать на листе бумаги геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Обсудить эти рисунки с ребёнком: какая это фигура и что бывает такой формы?

Рассмотреть вместе с ребёнком различные картинки, на которых можно увидеть круг, квадрат, треугольник, и дать необходимые пояснения. Затем поискать в окружающей обстановке предметы, похожие на эти геометрические фигуры.

Например, часы круглые — это круг; стол квадратный — это квадрат; бабушкина шаль треугольная — это треугольник и т. п.

Упражнения с мячом

Взрослый и ребёнок бросают мяч (диаметром 20 см) друг другу, ударяя об пол. Нужно учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 5

Логопедические упражнения

Блинчик со сметаной

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и держать 5 секунд, затем с помощью губ, поднимая боковые края языка, сложить язык трубочкой и держать 5 секунд. Если у ребёнка не получается выполнить упражнение, взрослый может помочь ему чистыми руками, поднимая боковые края языка и складывая его «трубочкой».

Блинчики со сметаной всегда вкуснее.

Взял Язычок блинчик, *(улыбнуться, рот широко открыть, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу)*

Намазал его сметаной и свернул трубочкой.

Вот так! *(С помощью губ сложить язык трубочкой; можно помочь языку, поднимая его боковые края руками и складывая его трубочкой.)*

Взял Язычок ещё один блинчик, *(улыбнуться, рот широко открыть, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу)*

Опять намазал его сметаной и свернул трубочкой.

Вот так! *(Сложить язык трубочкой.)*

А ты с чем любишь блины?

Давай сделаем блинчик с вареньем (с мёдом и т. п.).

Повторить 5–10 раз.

Чашечка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть, высунуть язык, сложить его «чашечкой»: поднять вверх боковые края и кончик языка, средняя часть языка прогибается книзу. Удерживать язык в таком положении 5–10 секунд. Затем убрать язык и закрыть рот.

Теперь Язычок налил себе чаю в чашечку.

Вот в такую! *(Улыбнуться, рот широко открыть, высунуть язык, сложить его «чашечкой», удерживать 5–10 секунд.)*

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый и ребёнок вместе рассматривают различные предметы и слушают, как они звучат (например, как шуршит бумага или пакет, как звенят ключи, как стучит ложка в стакане, как гремит шарик в банке, а как скрепки в спичечном коробке и т. п.). Затем взрослый предлагает ребёнку отгадать: что звучало? Ребёнок не смотрит на предметы и старается определить на слух (по звуку), что звучало.

Сначала взрослый предлагает ребёнку для отгадывания один звук. По мере освоения задания взрослый может предложить два, три и т. д. звука и просить ребёнка называть их в том же порядке, как они и звучали.

Развитие пространственных представлений

Спереди—сзади

И. п. *Взрослый встаёт с ребёнком перед зеркалом.*

Поговорите с ребёнком о том, что у него есть части тела, которые находятся спереди и сзади.

1. Ребёнок вместе с взрослым называет части тела, которые находятся спереди (лицо, живот, колени). Взрослый подсказывает ребёнку.

2. Ребёнок вместе с взрослым называет части тела, которые находятся сзади (спина, поясница). Взрослый подсказывает ребёнку.

3. Упражнение выполняется без зеркала.

Это лицо. Оно — спереди.
Это грудь. Она — спереди.
Это живот. Он — спереди.
Это спина. Она — сзади.
Это поясница. Она — сзади.

Игры. Ритмы

Бабочка и оса

Ребёнок бегает по комнате, изображая то бабочку, то осу.

По команде взрослого «бабочка» ребёнок вытягивает руки в стороны и машет ими, как крыльями, делая большие, размашистые движения.

По команде взрослого «оса» ребёнок сгибает руки в локтях, прижимает предплечья к туловищу и быстро машет «маленькими крылышками», ведь у осы они не такие большие, как у бабочки. Игра повторяется несколько раз.

Затем ребёнок по команде взрослого садится на коврик.

Игры для пальчиков

Силачи. Ладони вверх

И. п. *Ребёнок кладёт руки на стол ладонями вверх.*

При выполнении упражнения взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

1. Поднимать и опускать по очереди все пальцы сначала на одной руке, потом на другой.

Повторить 3–5 раз.

2. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках, сначала от большого пальца к мизинцу, затем от мизинца к большому пальцу.

Повторить 3–5 раз.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

1. Поднимать и опускать по очереди все пальцы сначала на одной руке, потом на другой.

Повторить 3–5 раз.

2. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках, сначала от большого пальца к мизинцу, затем от мизинца к большому пальцу.

Повторить 3–5 раз.

3. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках. На правой руке, начиная с большого пальца, а на левой руке, начиная с мизинца.

Повторить 3–5 раз.

4. Поднимать и опускать по очереди все пальцы одновременно на двух руках. На правой руке, начиная с мизинца, а на левой руке, начиная с большого пальца.

Повторить 3–5 раз.

Встали мальчики на пальчики

Ребёнок кладёт руки на стол ладонями вниз, затем одновременно пальцами обеих рук переступает со стуком по столу: большой палец и указательный, указательный палец и средний, средний палец и безымянный, безымянный палец и мизинец. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Улитка

Ребёнок кладёт руку на стол ладонью вниз, затем поднимает указательный и средний пальцы, расставляет их — «улитка с усиками». Выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Геометрические фигуры

Взрослому необходимо подобрать мелкие предметы, имеющие форму квадрата, круга, треугольника. Рассмотреть их вместе с ребёнком и сложить в непрозрачный мешочек.

Ребёнок должен опустить руку в мешочек и, не подглядывая и не вынимая предмет, ощупать, отгадать и рассказать: какой это предмет, из чего он сделан, и только потом достать его. Взрослый может подсказать ребёнку. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной рукой, затем другой.

Упражнения с мячом

Ребёнок подбрасывает мяч (диаметром 20 см) двумя руками вверх и ловит. Нужно учить ребёнка следить за мячом глазами.

ЗАНЯТИЕ 6

Логопедические упражнения

Лошадка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот приоткрыть. Присосать широкий кончик языка к бугоркам за верхними зубами и щёлкнуть языком. Выполнить упражнение в медленном темпе несколько раз. Затем постепенно перейти к быстрому темпу.

Позавтракал Язычок и побежал во двор гулять.
Во дворе его ждала лошадка. Сел он на неё и поскакал по дороге.
Вот так! *(Пощёлкать языком.)*

Повторить 5–10 раз.

Качели

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Кончиком языка касаться то верхних, то нижних зубов.

Увидел Язычок у дороги детскую площадку
И решил покачаться на качелях.
Вот так! *(Улыбнуться, рот широко открыть, кончиком языка касаться то верхних, то нижних зубов.)*

Повторить 5–10 раз.

Что звучало?

Взрослый предлагает ребёнку прислушаться и назвать: какие звуки раздаются на проезжей части улицы (например, едет легковой автомобиль, грузовая машина везёт в магазин продукты, весело звенит трамвай и стучит колёсами по рельсам, набирает скорость троллейбус, едет мотоцикл и т. п.).

Ребёнок не смотрит на дорогу и старается определить на слух (по звуку), что звучало: проехал трамвай или машина: легковая или грузовая и т. п.

Развитие пространственных представлений

Впереди—позади

1. Взрослый обсуждает с ребёнком, что находится в комнате перед ним. Ребёнок рассказывает, что он видит впереди (например, кровать, стул). Взрослый может подсказать ребёнку.

2. Взрослый обсуждает с ребёнком, что находится в комнате за ним. Ребёнок оборачивается назад и рассказывает, что он видит позади (например, дверь, стол). Взрослый может подсказать ребёнку.

3. Взрослый на улице просит ребёнка рассказать, что он видит перед собой. Ребёнок рассказывает, что он видит впереди (например: дом, деревья). Взрослый может подсказать ребёнку.

4. Взрослый на улице просит ребёнка рассказать, что находится позади него. Ребёнок рассказывает, что он видит за собой (например, автобусная остановка, магазин). Взрослый может подсказать ребёнку.

Шагни вперёд и можешь полежать,
Ведь впереди стоит кровать.
Вот стул ты видишь впереди,
Шагни вперёд и посиди.
А если ты пойдёшь назад, там дверь.
Откроешь — выйдешь в сад.
Пойдёшь вперёд, пойдёшь назад,
Тебе здесь каждый будет рад.

Игры. Ритмы

Воробышек

И. п. *Ребёнок сидит на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, пальцы рук касаются плеч — «крылышки». Взрослый помогает ребёнку выпрямить спинку, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти как можно ближе к бокам.*

Взрослый предлагает ребёнку поиграть в «птичку».

По команде взрослого «воробышек вылетел из гнезда» ребёнок встаёт и начинает прыгать сначала на двух ногах, потом на одной, а затем на второй ноге. Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Ну, а вместе — кулачок!

Ребёнок касается большим пальцем каждого пальца на руке по очереди. Выполнить упражнение сначала одной, потом другой рукой,

затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Этот пальчик — маленький, *(мизинчик)*
Этот пальчик — слабенький, *(безымянный)*
Этот пальчик — длинненький, *(средний)*
Этот пальчик — сильненький, *(указательный)*
Этот пальчик — толстячок, *(большой)*
Ну, а вместе — кулачок! *(Сжать пальчики в кулачок.)*

Повторить 3–5 раз.

Кошка

Ребёнок прижимает большим пальцем к ладони средний и безымянный пальцы, указательный и мизинец слегка сгибает, поднимает руку вверх.

Упражнение выполняет сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Улитка в раковине

Ребёнок кладёт правую руку ладонью вниз на стол, поднимает указательный и средний пальцы, расставляет их — «улитка с усиками»; ладонь левой руки кладёт сверху на кисть правой — «раковина улитки». Выполняет упражнение, поменяв руки. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Повторить 3–5 раз.

Геометрические фигуры

Рисунки на спине

Взрослый рисует на спине ребёнка геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Ребёнок должен отгадать, какая это фигура. Если ребёнок не отгадал, то взрослый «стирает» этот рисунок (проводит рукой по спине) и рисует заново.

Упражнения с мячом

Ребёнок подбрасывает мяч (диаметром 20 см) двумя руками вверх, хлопает один раз в ладоши и ловит. Взрослому необходимо учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 7

Логопедические упражнения

Грибок

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот приоткрыть. Присосать широкий язык к верхнему нёбу, но языком не щёлкать. Рот открыть ещё шире и удерживать язык («шляпка гриба») некоторое время на верхнем нёбе, натянув уздечку под языком («ножка гриба»).

Покачался Язычок на качелях,
Сел на лошадку и поскакал в лес.
Взял лошадку под уздцы, идут они, гуляют.
Вдруг Язычок увидел грибок.
Вот такой! *(Удерживать широкий язык на верхнем нёбе.)*
А потом ещё один и ещё! *(Удерживать широкий язык на верхнем нёбе.)*
Набрал он целую корзину грибов и поскакал на лошадке домой.
Повёз грибы маме.
Она сварит из них суп. А суп из грибов какой? *Грибной!*

Повторить 5–10 раз.

- Если у ребёнка не получается упражнение, взрослый может предложить ему «скакать на лошадке» медленно (см. занятие 6, упражнение «Лошадка»). Необходимо уловить момент, когда язычок присасывается к верхнему нёбу, и обратить на это внимание ребёнка, предложив ему удерживать язык в таком положении подольше.

Стучим в ворота

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть, язык поднять вверх. Кончиком языка с силой ударять по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить: «д-д-д...» Язык вниз не опускать, рот не закрывать. Выполнять упражнение в быстром темпе.

Прискакал Язычок домой и стучит маме в ворота.
Вот так! *(Кончиком языка с силой ударять по бугоркам за верхними зубами, постепенно ускоряя темп, и произносить: «д-д-д...»)*
Услышала мама этот громкий стук, открыла ворота и впустила своего сыночка во двор.
Завёл Язычок лошадку в конюшню, дал ей овса, воды и пошёл помогать маме. Стали они вместе чистить грибы.

Повторить 5–10 раз.

- Если у ребёнка не получается, сначала можно выполнить упражнение медленно, постепенно наращивая темп.

Что звучало?

Взрослый предлагает ребёнку встать спиной к проезжей части. Ребёнок слушает и рассказывает, с какой стороны доносится звук (справа или слева). Обязательно обсудите с ребёнком услышанное.

Развитие пространственных представлений

Впереди—сзади

1. Взрослый показывает, а ребёнок повторяет движения, при этом все действия взрослый и ребёнок проговаривают вслух. Например: «вытягиваем руку вперёд»; «отводим руки назад»; «ставим ногу вперёд на пятку»; «ставим ногу назад на носок» и т. д.

2. Взрослый даёт ребёнку команды, ребёнок выполняет. Например: «Встань так, чтобы стул был впереди тебя»; «Встань так, чтобы кресло было сзади тебя» и т. д.

Игры. Ритмы

Дождь и солнышко

Взрослый предлагает ребёнку поиграть и рассказывает ему о том, что когда на улице хорошая погода и ярко светит солнышко, можно гулять во дворе. А когда льёт дождь, нужно прятаться от дождика и сидеть дома.

Если взрослый произносит «солнышко», ребёнок может бегать по комнате и резвиться, но как только прозвучит слово «дождь», ребёнок должен скорее спрятаться (сесть на корточки и закрыть голову руками). По команде взрослого ребёнок свободно передвигается по комнате или «прячется». Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

В гости

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

В гости к пальчику большому *(ребёнок сжимает пальцы обеих рук в кулак, поднимает большие пальцы вверх)*
Приходили прямо к дому (*складывает две ладошки, пальцы под углом — «крыша»)*
Указательный и средний, *(соединяет с большим пальцем по очереди называемые пальцы каждой руки)*

Безымянный шёл последним,
А мизинчик-малышок *(выставляет мизинцы вверх, остальные пальцы сжимает в кулак)*
Сам забрался на порог.
Вместе пальчики-друзья, *(сжимает все пальцы в кулак, стучит кулачками друг о друга)*
Друг без друга им нельзя. *(Соединяет руки в «замок».)*

Повторить 3–5 раз.

Лодочка

Ребёнок прижимает ладони друг к другу, слегка приоткрыв их (концы пальцев направлены вперёд).

Птички летят

Ребёнок ставит руки на стол, прижимает ладони друг к другу тыльной стороной и совершает движения вверх–вниз пальцами обеих рук — «птички летят, машут крыльями». Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Геометрические фигуры

Рисунки на ладонях

Ребёнок закрывает глаза, а взрослый рисует на его ладони геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Ребёнок должен отгадать, какая это фигура. Если ребёнок не отгадал, то взрослый «стирает» этот рисунок (проводит рукой по ладони) и рисует заново.

Упражнения с мячом

Взрослый и ребёнок садятся на пол напротив друг друга, расставив ноги. Они катают мяч (диаметром 10–12 см) друг другу. Нужно учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 8

Логопедические упражнения

Индюшата

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот приоткрыть. Кончик языка положить на верхнюю губу. Быстро-быстро двигать языком вверх–вниз по верхней губе и произносить: «бл-бл-бл...»

А тем временем, пока Язычок помогал маме чистить грибы,
Во двор вышел индюк со своими индюшатами погулять.
Выбежал и Язычок с ними поболтать.
Вот так! *(Быстро-быстро двигать языком по верхней губе вверх–вниз и произносить: «бл-бл-бл...»)*

Повторить 5–10 раз.

- Если у ребёнка упражнение не получается, можно выполнить его сначала в медленном темпе (положить язык на верхнюю губу, затем убрать его за верхние зубы, снова положить на верхнюю губу и опять убрать за зубы). Движения постепенно убыстрять.

Котята

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Высунуть язык, изобразить, как котёнок лакает молоко («захватить языком молочко и отправить его в рот»).

Смотрит Язычок, а на крылечке пять маленьких котят из блюдечка молочко лакают.

Вот так! *(Изобразить, как котята лакают молочко из блюдечка.)*

Повторить 5–10 раз.

- Если это движение у ребёнка не получается, то можно предложить ему «полакать» молочко из блюдечка, как это делает настоящий котёнок.

Что звучало?

Дома (в квартире) ребёнок и взрослый внимательно слушают звуки. Взрослый предлагает ребёнку определить, откуда они доносятся: с улицы, из другой комнаты, из коридора или из кухни; может, это шумят соседи сверху, а может, снизу? Обязательно обсудите с ребёнком услышанное.

Развитие пространственных представлений

Право—лево

И. п. *Взрослый и ребёнок встают перед зеркалом.*

Взрослый рассказывает ребёнку о том, что есть правая и левая сторона тела. Со стороны левой руки (ориентиром может служить яркая ленточка на левой руке ребёнка) — все части тела левые (ухо, глаз, щека, плечо, бок, локоть, нога, колено и т. д.). Там, где находится правая рука, — все части тела правые.

Ребёнок должен обязательно проговаривать показываемые части тела. Если это вызывает у ребёнка затруднение, то взрослый помогает ему.

1. Взрослый просит, чтобы ребёнок показал у себя правую бровь, правую руку, правый локоть, правое колено и т. д. Взрослый помогает ребёнку.

2. Взрослый просит, чтобы ребёнок показал у себя левую бровь, левую руку, левый локоть, левое колено и т. д. Взрослый помогает ребёнку.

3. Упражнение выполняется без зеркала.

Игры. Ритмы

В лесу

Взрослый предлагает ребёнку вообразить, что они отправляются в лес на прогулку. Ребёнок должен ходить по комнате и внимательно слушать.

Когда взрослый говорит: «Птица!» — ребёнок расставляет руки в стороны (показывает, как птица летает).

Когда взрослый говорит: «Медведь!» — ребёнок изображает медведя (идёт, как косолапый мишка).

Когда взрослый говорит: «Лиса!» — ребёнок изображает лису (крадётся, как лисичка).

Когда взрослый говорит: «Заяц!» — ребёнок изображает зайца (прыгает, как зайчик).

Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Пальцы

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

Палец толстый и большой в сад за сливами пошёл. *(Ребёнок сжимает пальцы в кулачок, выставляет большой палец вверх.)*
Указательный с порога указал ему дорогу. *(Убирает большой пальчик в кулачок, выставляет указательный палец вверх.)*
Средний пальчик самый меткий — он сбивает сливы с ветки. *(Убирает указательный палец в кулачок, выставляет средний вверх.)*
Безымянный поедает. *(Убирает в кулачок средний палец, выставляет безымянный вверх.).*
А мизинчик-господинчик в землю косточки сажает. *(Убирает в кулачок безымянный палец, выставляет мизинчик вверх.)*

Повторить 3–5 раз.

Стульчик

Ребёнок сгибает пальцы левой руки в кулак, пальцы правой руки выпрямлены и подняты вверх. Ребёнок прикладывает левую руку

к правой — это стульчик. Выполнить упражнение, поменяв руки. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Веер

Ребёнок кладёт ладони на стол. На счёт «раз-два»: пальцы вместе— пальцы врозь. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ему, придавая его пальчикам нужное положение.

Геометрические фигуры

Рисунки на ладонях

Ребёнок закрывает глаза, взрослый рисует на тыльной стороне его ладони геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Ребёнок должен отгадать, какая это фигура. Если ребёнок не отгадал, то взрослый «стирает» этот рисунок (проводит рукой по тыльной стороне ладони) и рисует заново.

Упражнения с мячом

Ребёнок катит мяч (диаметром 10–12 см) по линии (край ковра, протянутая по полу нитка, верёвочка) сначала одной, потом другой рукой, а затем двумя руками вместе. При этом он обязательно должен смотреть на мяч. Нужно учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 9

Логопедические упражнения

Маляр

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Поставить кончик языка за верхние зубы. Проводить языком по верхнему нёбу назад и вперёд (к маленькому язычку и обратно к зубам).

Понаблюдал Язычок за котятами и пошёл в дом.
А там работает маляр, красит потолок.
Вот так! *(Проводить языком по верхнему нёбу назад и вперёд — к маленькому язычку и обратно к зубам.)*
Взял Язычок маленькую кисть, помог маляру покрасить потолок и побежал во двор.

Повторить 5–10 раз.

Забор

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Рот закрыть, зубы сомкнуты. Улыбнуться, показать сомкнутые зубы, удерживать губы в таком положении 5 секунд.

А во дворе папа забор чинит.
Стал Язычок ему помогать.
Вот так! *(Улыбнуться, показать сомкнутые зубы, удерживать губы в таком положении 5 секунд.)*

Повторить 5–10 раз.

Поезд

Взрослый должен подготовить три картинки с изображением поездов или три игрушечных поезда разного размера: один поезд большой, второй средний, третий маленький. Предложите ребёнку сравнить эти картинки (игрушки): чем они похожи и чем отличаются? Расскажите

ему, как поезда подают сигналы друг другу, когда встречаются на дороге. Обратите его внимание на то, как эти сигналы различаются: большой гудит громко, средний — тише, маленький — совсем тихо. Пусть ребёнок погудит, как большой поезд, потом погудит, как средний, а затем погудит, как маленький. Теперь пусть взрослый «подаёт сигналы», а ребёнок отгадывает, какой это поезд.

Развитие пространственных представлений

Право—лево

1. Взрослый читает текст, выполняет движения, а ребёнок внимательно слушает, смотрит и выполняет все действия вместе с ним.

2. Взрослый читает текст, а ребёнок самостоятельно выполняет упражнение в соответствии со словами текста.

Это правая рука. *(Поднять правую руку вверх, левой рукой похлопать по ней от кисти до плеча и обратно с внешней и внутренней стороны.)*
Это правая нога. *(Наклониться и похлопать по правой ноге сверху вниз до пятки и обратно с внешней и внутренней стороны.)*
Между ними — правый бок. *(Похлопать правой рукой по правому боку.)*
Мы на правой ножке — скок! *(Подпрыгнуть на правой ноге.)*
Это левая рука. *(Поднять левую руку вверх, правой рукой похлопать по ней от кисти до плеча и обратно с внешней и внутренней стороны.)*
Это левая нога. *(Наклониться и похлопать по левой ноге сверху вниз до пятки и обратно с внешней и внутренней стороны.)*
Между ними — левый бок. *(Похлопать левой рукой по левому боку.)*
Мы на левой ножке — скок! *(Подпрыгнуть на левой ноге.)*
У тебя есть две ноги —
Ты попрыгай и беги. *(Попрыгать на двух ногах и пробежать.)*

Игры. Ритмы

Совушка

Взрослый изображает совушку (стоит в углу комнаты). Ребёнок может изображать жука, бабочку, лягушку или мышку и т. п.

По сигналу взрослого: «День наступает и всё оживает», — ребёнок начинает передвигаться по комнате в соответствии с ролью.

По сигналу взрослого: «Ночь наступает и всё замирает», — ребёнок останавливается и замирает в той позе, в которой его застал сигнал. Сова вылетает на охоту. Ребёнок не должен шевелиться и подавать признаков жизни, иначе совушка его заметит и унесёт в своё гнездо. Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Бутончик

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

К ночи в бутончик собрав лепестки, *(ребёнок собирает пальцы правой руки в горсть)*
Тихо качаются, дремлют цветки.
А на рассвете петух прокричит,
Солнце свои посылает лучи. *(Раскрывает пальцы левой руки.)*
Утром под солнцем цветы раскрываются. *(Распрямляет пальцы на правой руке.)*
После заката сумрак сгущается.
Солнце садится,
Цветок закрывается. *(Спускает левую руку, пальцы правой руки снова собирает в горсть.)*

Выполнить упражнение левой рукой.
Повторить 3–5 раз.

Птичка пьёт водичку

Ребёнок сгибает пальцы левой руки в кулак, оставляет сверху отверстие — «бочонок с водой». Указательный палец правой руки вставляет в отверстие сверху — «птичка пьёт водичку».

Ребёнок выполняет упражнение другой рукой. Взрослый помогает ему, придавая его пальчикам нужное положение.

Деревья

Ребёнок поднимает вверх обе руки и поворачивает ладонями к себе. По сигналу взрослого: «Ветер дует, веточки качаются», — ребёнок широко расставляет пальцы, а затем сближает. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ему, придавая пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взять мяч диаметром 10–12 см. Взрослый учит ребёнка следить глазами за мячом.

1. Взрослый и ребёнок бросают мяч друг другу из рук в руки.
2. Взрослый и ребёнок бросают мяч друг другу с ударом об пол.

ЗАНЯТИЕ 10

Логопедические упражнения

Гармошка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот приоткрыть. Присосать широкий язык к верхнему нёбу (см. занятие 7, упражнение «Грибок»). Широко открывать и закрывать рот, удерживая язык на верхнем нёбе.

Хорошо потрудился наш Язычок!
Вдруг слышит, на улице гармошка играет.
Побежал он послушать музыку да поплясать.
Вот так! *(Широко открывать и закрывать рот, удерживая язык на верхнем нёбе.)*

Повторить 5–10 раз.

Часики

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Высунуть язык и тянуть его то к левой, то к правой щеке.

Долго гулял и веселился Язычок на улице, но пора домой идти.
Посмотрел он на часы, чтобы узнать, который час. *(Поочерёдно тянуть язык то к левой, то к правой щеке.)*

Повторить 5–10 раз.

Самолёт

Взрослый предлагает ребёнку поиграть в «самолётики». Ребёнок представляет себя самолётиком разных размеров: большим, средним, маленьким. «Летая» по комнате, ребёнок гудит соответственно размеру самолёта: громко, тише, совсем тихо: «Ж-ж-ж... ж-ж-ж... ж-ж-ж...» Затем ребёнок и взрослый меняются ролями. Взрослый гудит, а ребёнок отгадывает, какого размера этот самолёт.

Развитие пространственных представлений

Право—лево

1. Взрослый предлагает ребёнку посмотреть и рассказать, что в комнате находится справа от него. Ребёнок рассказывает, а взрослый помогает и дополняет его ответы.

2. Взрослый предлагает ребёнку посмотреть и рассказать, что в комнате находится слева от него. Ребёнок рассказывает, а взрослый помогает и дополняет его ответы.

3. Взрослый на улице просит ребёнка рассказать, что находится слева от него. Ребёнок рассказывает, а взрослый помогает и дополняет его ответы (например, дом, деревья).

4. Взрослый на улице просит ребёнка рассказать, что находится справа от него. Ребёнок рассказывает, а взрослый помогает и дополняет его ответы (например, автобусная остановка, магазин).

Игры. Ритмы

Препятствия

Взрослый предлагает ребёнку походить по комнате с преодолением препятствий (например, в виде кубиков). Для этого нужно разложить на полу кубики по одной прямой на расстоянии 20–30 см друг от друга так, чтобы ребёнок мог без особого напряжения делать шаг, переступая через них. Взрослый читает текст, ребёнок внимательно слушает и выполняет движения в соответствии со словами текста.

Через маленькие кочки
Мы научимся шагать.
Сделал шаг — стоять, не падать,
Равновесие держать!

Воображаемые препятствия

Взрослый предлагает ребёнку походить по комнате с преодолением воображаемых препятствий, переступая или перепрыгивая (например,

через поваленные деревья, кочки, ветки, маленький ручей и т. п.). Взрослый читает текст и сопровождает слова действиями, предупреждая ребёнка о встречающихся на пути препятствиях. Ребёнок повторяет движения за взрослым.

На прогулку мы пошли,
В лес дремучий забрели.
Ходим мы среди ветвей,
Непролазных зарослей!
Чтоб не падать, не стонать,
Надо ноги поднимать.
Ноги выше поднимай!
Осторожнее шагай!

Игры для пальчиков

Воробышки

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

У нашего порогушка *(ребёнок переступает пальцами по столу)*
Сидели два воробышка. *(Соединяет пальцы рук вместе.)*
Здравствуйте, воробышки! *(Левую ладошку кладёт на правую.)*
Здравствуйте, воробышки! *(Правую ладошку кладёт на левую.)*
Фыр-фыр, взлетели *(скрещивает запястья и машет кистями рук)*
И на кустик сели.

Повторить 3–5 раз.

Крыша

Ребёнок соединяет под углом кончики пальцев правой и левой руки — это крыша. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пчела

Ребёнок сжимает пальцы рук в кулак, указательный палец выпрямляет. Вращает указательным пальцем по кругу. Выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взять мяч диаметром 10–12 см. Взрослый учит ребёнка следить глазами за мячом.

1. Ребёнок подбрасывает мяч двумя руками вверх и ловит.

2. Ребёнок подбрасывает мяч двумя руками вверх, один раз хлопает в ладоши и ловит мяч.

ЗАНЯТИЕ 11

Логопедические упражнения

Орешки

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Рот закрыть. Касаться языком то правой, то левой внутренней поверхности щёк. Язык должен надавливать на внутреннюю поверхность

щеки с усилием, чтобы с внешней стороны казалось, что за щекой находится орешек.

Прибежал Язычок домой, а там его ждёт сюрприз — Бабушка принесла с базара целую корзинку орешков.

Стал Язычок орешки из корзинки вытаскивать и рассматривать их. *(Касаться языком то правой, то левой внутренней поверхности щёк.)*

Какие они красивые, скорлупки у них крепкие, не расколоть!

Повторить 5–10 раз.

Месим тесто

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть.

Медленно высовывать язык вперёд, затем медленно убирать язык, слегка покусывая его зубами в течение 5–10 секунд, и произносить: «Та-та-та...»

Медленно высовывать язык вперёд, затем медленно убирать язык, слегка пошлёпывая его губами в течение 5–10 секунд, и произносить: «Пя-пя-пя...»

Бабушка в это время месила тесто, собиралась печь пироги.

Вот так! *(Покусывать язык зубами в течение 5–10 секунд и произносить: «Та-та-та...»)*

Стал Язычок помогать ей тесто месить.

Вот так! *(Пошлёпывать язык губами в течение 5–10 секунд и произносить: «Пя-пя-пя...»)*

Повторить 5–10 раз.

Лай собаки

1. Взрослый предлагает ребёнку представить большую собаку и маленькую собачку. Взрослый обсуждает с ребёнком, как громко

они будут лаять. Затем по очереди ребёнок и взрослый издают звуки, имитируя лай собак, меняя силу голоса. Взрослый и ребёнок по очереди отгадывают, какая была собака — большая или маленькая.

2. Взрослый предлагает ребёнку ответить, какой звук он услышит, если большая собака будет лаять близко: громкий или тихий, а если большая собака будет лаять далеко?

Развитие пространственных представлений

Право—лево

1. Взрослый показывает, а ребёнок повторяет движения, при этом все действия взрослый и ребёнок проговаривают вслух. Например: «поднять правую руку»; «согнуть левую ногу в колене»; «поставить правую ногу вперёд на пятку»; «поставить левую ногу назад на носок» и т. д.

2. Взрослый даёт ребёнку команды, например: «Встань так, чтобы стул был слева от тебя»; «Встань так, чтобы кресло было справа от тебя» и т. д. Ребёнок выполняет.

Игры. Ритмы

Тучки

1. Ребёнок должен передвигаться по комнате, соединив руки над головой в большое кольцо, — бегать, как тучка, которую ветер гонит по небу. Как только взрослый скажет: «Ветер стих», ребёнок должен остановиться и замереть на месте, пока взрослый не скажет: «Ветер дует».

Игра повторяется несколько раз.

2. Второй вариант этой игры с хлопками. Взрослый объясняет ребёнку, что правила игры меняются и теперь он не станет говорить, а только будет хлопать в ладоши. Пока взрослый хлопает — «ветер дует», следовательно, ребёнок должен бегать по комнате. Как только взрослый перестаёт хлопать — «ветер стих», ребёнок должен остановиться и замереть на месте и т. д. Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Колечки

Ребёнок по очереди должен касаться большим пальцем каждого пальца на руке, складывая их колечком (от указательного к мизинцу, а потом от мизинца к указательному). Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Повторить 3–5 раз.

Наши пальчики, как свечки, *(ребёнок держит руку пальцами вверх)*
Смастерим из них колечки.
Пусть по очереди старший *(сжимает все пальцы в кулачок, а большой выставляет вверх)*
Поздоровается с каждым.
С указательным сначала, *(соединяет в колечко большой и указательный пальцы)*
А со средненьким потом. *(Соединяет в колечко большой и средний пальцы.)*
С безымянным дел немало
Им пришлось свершить вдвоём. *(Соединяет в колечко большой и безымянный пальцы.)*
А мизинчик — ещё крошка,
Пусть он подрастёт немножко. *(Соединяет в колечко большой палец и мизинчик.)*

Гнездо

Ребёнок сгибает и прикладывает друг к другу пальцы обеих рук — это гнездо. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Рыбка

Ребёнок соединяет ладошки вместе и покачивает ими вправо и влево — «рыбка плывёт». Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взрослый и ребёнок садятся на пол напротив друг друга, расставив ноги. Они катают теннисный мяч друг другу. Нужно учить ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 12

Логопедические упражнения

Вкусное варенье

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.
2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть.
Широким кончиком языка облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу. Рот не закрывать, язык должен касаться только той губы, которую облизывает.
Широким кончиком языка облизать сначала нижнюю, затем верхнюю губу. Рот не закрывать, язык должен касаться только той губы, которую облизывает.

Когда пироги были готовы, вся семья села за стол пить чай.
Язычок поставил перед собой вазочку с вкусным вареньем и стал лакомиться.
Измазался он весь этим вареньем так, что пришлось ему идти умываться.
Вот так! *(Широким кончиком языка облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу.)*

Вот так! *(Широким кончиком языка облизать сначала нижнюю, затем верхнюю губу.)*

Повторить 5–10 раз.

Киска сердится

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.
2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Кончиком языка упереться в нижние зубы, выгнуть язык — «спинка киски». Удерживать язык в таком положении 5–10 секунд.

Пока Язычок пил чай и лакомился вареньем,
С улицы пришла кошка со своими котятами.
Посмотрела кошка, а блюдечко пустое, нечем ей покормить котят.
Рассердилась киска, выгнула свою спинку —
Вот так! *(Кончиком языка упереться в нижние зубы, выгнуть язык.)*

Повторить 5–10 раз.

Три медведя

Взрослый предлагает ребёнку изобразить большого медведя Михаила Потаповича и имитировать его низкий голос; маму-медведицу Марию Ивановну и имитировать её средний голос; маленького медвежонка Мишутку и имитировать его высокий голос. Ребёнок должен учиться менять высоту голоса, подражая медведям. Взрослый должен отгадать, какого медведя изобразил ребёнок. Затем ребёнок и взрослый меняются ролями.

Развитие пространственных представлений

Право—лево

1. Взрослый показывает, а ребёнок повторяет движения за взрослым, при этом все действия взрослый и ребёнок проговаривают вслух.

Например: «Поднять правую руку и согнуть левую ногу в колене»; «Поставить правую ногу вперёд на пятку, а левую ногу поставить назад на носок» и т. д.

2. Взрослый предлагает ребёнку внимательно слушать и выполнять его команды. Например: «Встань так, чтобы стул был слева от тебя, а кресло было справа от тебя»; «Встань так, чтобы шкаф был справа от тебя, а кровать слева от тебя» и т. д.

Игры. Ритмы

Тучки

1. Ребёнок должен передвигаться по комнате, соединив руки над головой в большое кольцо — бегать, как тучка, которую ветер гонит по небу (см. предыдущее занятие), но теперь ему надо ещё внимательнее слушать, что скажет взрослый. Как только взрослый произносит: «Ветер дует сильно», ребёнок бегает быстро. Как только взрослый произносит: «Ветер дует тихо (слабо)», ребёнок бегает медленно. Как только взрослый произносит: «Ветер стих», ребёнок должен остановиться и замереть на месте.

Игра повторяется несколько раз.

2. Второй вариант этой игры с хлопками. Взрослый объясняет ребёнку, что правила игры меняются и теперь он не станет говорить, а только будет хлопать в ладоши. Взрослый хлопает быстро, медленно и совсем не хлопает. Ребёнок бегает быстро, медленно, останавливается на месте, замирает.

Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Колечки

Ребёнок должен касаться большим пальцем каждого пальца на руке по очереди, складывая их колечком (от указательного к мизинцу, а потом от мизинца к указательному). Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Повторить 3–5 раз.

Мост

Ребёнок поднимает руки вверх ладонями друг к другу: пальцы расположены горизонтально, кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены — это «мост». Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Птичка

Ребёнок вытягивает руки перед собой, не опуская их на стол, сгибает в локтях. Соединяет большой, указательный и средний пальцы и стучит ими по столу. Ребёнок выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Ребёнок берёт теннисный мяч. Катит его по линии (край ковра, протянутая по полу нитка, верёвочка) сначала одной, затем другой рукой и двумя руками вместе, при этом обязательно смотрит на мяч. Взрослый учит ребёнка следить глазами за мячом.

ЗАНЯТИЕ 13

Логопедические упражнения

Пирожок

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Кончиком языка упереться в нижние зубы, выгнуть язык и прикусить сложенный язык зубами.

Удерживать язык в таком положении некоторое время.

Предложил Язычок кошке с котятами попробовать пирожков, которые испекла бабушка. *(Кончиком языка упереться в нижние зубы, выгнуть язык и прикусить сложенный язык зубами.)*

Но кошка ещё больше рассердилась! (См. занятие 12 упражнение «Киска сердится».)

Повторить 5–10 раз.

Погладим кошку

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот открыть. Кончиком языка упереться в нижние зубы, язык выгибается — «спинка кошки». Провести верхними зубами по языку — «спинке кошки».

Тогда Язычок налил в блюдечко молочка и погладил кошку по спинке.

Вот так! *(Кончиком языка упереться в нижние зубы, язык выгнуть — «спинка кошки», и провести верхними зубами по языку — «спинке».)*

Повторить 5–10 раз.

Угадай звук

Взрослый разучивает с ребёнком «песенки» гласных звуков, рассказывает, как произносится каждый звук. Затем взрослый читает текст, а ребёнок выполняет артикуляционные движения перед зеркалом.

[А]: Широко рот открываем,
Птенчика изображаем.
Словно ждём мы червячка,
Рот открыв для звука А.

[О]: Бублик мы изобразим —
Плавно губы округлим,
Их теперь нельзя смыкать:
Бублик надо удержать.

[У]: Мои губы — трубочка,
Превращу их в дудочку!
Громко я дудеть смогу —
У-у-у да у-у-у,
У-у-у да у-у-у!

[Ы]: Ы — звук вовсе не простой,
Удержи так ротик свой:
Губки наши улыбаются,
Наша челюсть напрягается.

[Э]: Э-э-эх! Вздыхает тяжко дед,
Мне ведь много-много лет.

[И]: Тянуть губки прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.

Развитие пространственных представлений

Выполни команды

Ребёнок должен внимательно слушать и выполнять чёткие команды взрослого. Команды должны быть короткими и простыми.

Взрослый берёт стул и просит ребёнка выполнить следующие действия: «сесть на стул»; «залезть под стул»; «встать перед стулом»; «встать за стул»; «встать около стула»; «ходить вокруг стула»; «отойти от стула»; «подойти к стулу»; «выйти из комнаты»; «войти в комнату»; «подойти ко мне»; «отойти от меня».

Игры. Ритмы

Гусеница и жучок

1. По команде взрослого: «Гусеница!», ребёнок, изображая гусеницу, медленно ползёт на животе по полу в одном направлении. По команде взрослого: «Жучок!», ребёнок, изображая жучка, быстро бегает на четвереньках по кругу, но в противоположном направлении. При каждой следующей команде будет происходить смена направления движения. Надо слушать внимательно, какая команда прозвучит. Игра повторяется несколько раз.

2. Второй вариант — игра с хлопками. Взрослый хлопает быстро — ребёнок бегает быстро, как «жучок», взрослый хлопает медленно — ребёнок ползает медленно, как «гусеница».

Игры для пальчиков

Весёлая старушка

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

У весёленькой старушки *(ребёнок хлопает в ладоши, при этом то правая, то левая рука сверху)*
Жили в маленькой избушке *(складывает ладошки углом, изображая крышу)*
Десять сыновей, *(показывает десять пальцев)*
Все без бровей. *(Очерчивает брови пальцами.)*
Вот с такими ушами, *(подносит растопыренные ладони к ушам)*
Вот с такими носами, *(показывает длинный нос двумя растопыренными руками)*
Вот с такими усами, *(очерчивает пальцами длинные гусарские усы)*
Вот с такой головой, *(очерчивает большой круг вокруг головы)*
Вот с такой бородой! *(Показывает руками большую бороду.)*
Они не пили, не ели, *(одной ладошкой изображает чашку, другой — ложку)*

На старушку всё глядели *(держа руки у глаз, хлопает пальцами, словно ресницами)*
И все делали вот так. *(Показывает любые загаданные им действия, а взрослый отгадывает, что он изображает.)*

Повторить 3–5 раз.

Корни

Ребёнок сплетает кисти рук, растопыренные пальцы опускает вниз — это корни растения. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Черепаха

Ребёнок вытягивает руку перед собой, слегка сгибая её в локте. Прячет большой палец в кулак. Выставляет и прячет его обратно. Выполняет упражнение сначала одной, потом другой рукой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взять теннисный мяч. Взрослый учит ребёнка следить глазами за мячом.

1. Взрослый и ребёнок бросают мяч друг другу из рук в руки.
2. Взрослый и ребёнок бросают мяч друг другу с ударом об пол.

ЗАНЯТИЕ 14

Логопедические упражнения

Лопатка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.
2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и удерживать его в таком положении 5–10 секунд. Затем убрать язык, закрыть рот.

После того как Язычок попил чаю, покормил кошку с котятами, он побежал во двор.
Бабушка с дедушкой сидели в удобных креслах в тени большой раскидистой яблони.
Мама сажала на клумбе цветы, а папа ушёл в конюшню ухаживать за лошадьми и жеребятами. Язычок взял в сарае лопатку —
Вот такую, *(положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и удерживать его в таком положении 5–10 секунд)*
И побежал помогать маме.
Он вскопал землю, привёз удобрения в тележке и снова всё перекопал.
Хорошо будут расти цветы на такой почве! *(Убрать язык, закрыть рот.)*

Повторить 5–10 раз.

Иголочка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Взрослый и ребёнок садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за взрослым.

2. Взрослый читает текст, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Тянуть вперёд напряжённый узкий язычок и удерживать его в таком положении 5–10 секунд.

Вдруг Язычок увидел, что на рукаве его любимой курточки дырочка.

Он, наверное, зацепился за куст розы, когда копал землю возле него, и не заметил этого.

Язычок убрал лопатку обратно в сарай и пошёл домой зашивать дырочку.

Он ведь уже большой и сам может это сделать!

Взял Язычок иголку —

Вот такую! *(Тянуть вперёд напряжённый узкий язычок и удерживать его в таком положении 5–10 секунд.)*

Он не торопился, делал всё аккуратно, и теперь на рукаве от дырки не осталось и следа!

Повторить 5–10 раз.

Угадай звук

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

1. Взрослый повторяет с ребёнком артикуляцию гласных звуков [А] и [Э] (см. занятие 13).

2. Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши, если услышит в слове звук [А]. Если такого звука ребёнок не услышал, он сидит тихо. Можно использовать такие слова: мак, сок, бант, Алик, кубик, аист, рука, ведро, зайка, лопатка.

3. Аналогично выполняется задание со звуком [Э]. Можно использовать такие слова: эхо, лиса, эскимо, это, зима, этажерка, совок, экран, поэма, молоко.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши один раз, когда услышит в слове звук [А]; стукнуть ладонями по коленям, когда услышит в слове звук [Э]. Если таких звуков ребёнок не услышал, он сидит тихо.

Можно использовать такие слова: август, собака, электричество, пол, шкаф, эхо, диван, фонтан, эскимос.

Развитие пространственных представлений

Выполни команды

Ребёнок должен внимательно слушать и выполнять чёткие команды взрослого. Команды должны быть короткими и простыми: «Возьми куклу и посади её на стульчик»; «Возьми куклу со стульчика»; «Возьми куклу со стульчика и посади её под стульчик»; «Посади на стульчик зайчика»; «Посади куклу в машину»; «Покатай куклу в машине»; «Достань куклу из машины».

Игры. Ритмы

Кошка и котёнок

Кошка двигается плавно, медленно, грациозно. Маленький котёнок подвижный, шумный, шаловливый. По команде взрослого ребёнок будет изображать то кошку, то котёнка и двигаться, как они. Ребёнок должен внимательно слушать, какая команда прозвучит — «кошка» или «котёнок».

Игра повторяется несколько раз.

Игры для пальчиков

Собрать горошины

Ребёнок собирает горошины со стола одной рукой (второй рукой себе не помогает) и складывает их по одной в сосуд с узким горлышком. Затем выполняет это упражнение другой рукой по тем же правилам.

Повторить 3–5 раз каждой рукой.

Лиса и заяц

Ребёнок медленно «шагает» по столу всеми пальцами — «лиса крадётся». Ребёнок «бежит» по столу всеми пальцами — «зайчик бежит». Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Бабочка

Ребёнок вытягивает руки перед собой, слегка сгибая их в локтях. Ребёнок соединяет ладони тыльной стороной и машет плотно сжатыми пальцами — «бабочка машет крыльями». Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взять теннисный мяч. Взрослый учит ребёнка следить за мячом глазами.

1. Ребёнок подбрасывает мяч двумя руками вверх и ловит.
2. Ребёнок подбрасывает мяч двумя руками вверх с одним хлопком в ладоши и ловит: подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши, поймать мяч.

ЗАНЯТИЕ 15

Логопедические упражнения

Лопатка—иголочка

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.
2. Ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Улыбнуться, рот широко открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу (см. занятие 14, упражнение «Лопатка»), затем тянуть вперёд напряжённый узкий язык (см. занятие 14, упражнение «Иголочка»). Чередовать движения языка, не закрывая рта.

Повторить 5–10 раз.

Перед сном

(Артикуляционное упражнение. Выполняется ежедневно)

И. п. *Ребёнок и взрослый садятся рядом перед зеркалом.*

1. Взрослый выполняет упражнение, ребёнок повторяет за ним.
2. Ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Взрослый читает текст, напоминает ребёнку движения языком, ребёнок самостоятельно выполняет упражнение.

Целый день наш Язычок занимался различными делами.
Он гулял в лесу, играл, помогал взрослым.
Столько сил было потрачено за день!
Теперь наступило время отдыха — надо ложиться спать.
Язычок умылся, (см. занятие 12, упражнение «Вкусное варенье»)
Почистил зубки, (см. занятие 4, упражнение «Чистим зубки»)
Надел пижаму и лёг в свою уютную, мягкую, тёплую постельку. *(Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и удерживать его в таком положении 5–10 секунд.)*
Мама почитает ему перед сном интересную книжку.
Ну, а теперь пора спать. Спокойной ночи, малыш-Язычок! *(Убрать язык, закрыть рот.)*

Угадай звук!

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

1. Взрослый повторяет с ребёнком артикуляцию гласных звуков [О] и [У] (см. занятие 13).
2. Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши, когда услышит в слове звук [О]. Если такого звука ребёнок не услышал, он сидит тихо. Можно использовать слова: сок, рот, осень, чашка, нос, ведро, мишка, ложка, тарелка.
3. Аналогично выполняется задание со звуком [У]. Можно использовать слова: ухо, липа, кино, утка, лупа, кубик, совок, стул, стол, рубль.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши один раз, когда услышит в слове звук [О]; стукнуть ладонями по

коленям, когда услышит в слове звук [У]. Если такого звука ребёнок не услышал, он сидит тихо. Можно использовать слова: улица, поле, улей, куст, полка, мачта, кошка, пуля, лампа.

Развитие пространственных представлений

Сказка «Репка»

Взрослый читает ребёнку сказку «Репка» и показывает иллюстрации к ней. Ребёнок отвечает на вопросы взрослого.

- Кто стоит впереди? Кто позади?
- Кто стоит за внучкой?
- Кто стоит впереди кошки?
- Кто стоит между дедом и внучкой? *и т. п.*

Найди игрушку

Взрослый располагает игрушки в разных местах комнаты. Ребёнок ищет игрушки по подсказкам взрослого. Например: «Прямо пойдёшь — на кресле мишку найдёшь; налево пойдёшь — на столе зайца найдёшь; направо пойдёшь — под столом машинку найдёшь» и т. д.

Игры. Ритмы

Кошка и мышка

Взрослый натягивает верёвку между стульями на высоте 30 см от пола — это норка, и разбрасывает по комнате кубики. Взрослый играет роль кошки, а ребёнок — мышки. Ребёнок подлезает под верёвкой, начинает бегать по комнате и собирать кубики (мышка бегает в амбаре и собирает зёрна). Вдруг появляется кошка, и ребёнок бежит под верёвку — «в норку». Задача мышки не попасться в лапы кошке и принести себе зёрнышек (кубиков) в норку.

Игры для пальчиков

Собрать горошины

Ребёнок собирает со стола горошины по одной сразу двумя руками, стараясь набрать их как можно больше в ладошки.

Повторить 3–5 раз.

Флюгер

Ребёнок соединяет четыре пальца вместе, большой палец поднимает вверх. Ладонь обращена к ребёнку. Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Флажок

Ребёнок соединяет четыре пальца вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони обращена к нему. Выполнить упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Сидя

Ребёнок сидит на стуле, который стоит на расстоянии 50 см от корзины. Взрослый предлагает ему попасть мячом в корзину (ведро, коробку). Ребёнок берёт у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в корзину попеременно то правой, то левой рукой. Если мяч не попал в корзину, прежде чем его поднять, обсудите с ребёнком, куда упал мяч: справа или слева от корзины, перед корзиной или за корзиной, близко или далеко от корзины.

Стоя

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом в такую игру: он ставит посреди комнаты корзину (ведро, коробку). Ребёнок встаёт на расстоянии 50 см от корзины (взрослый показывает, где он должен остановиться). Ребёнок берёт у взрослого мячик и захватом сверху бросает его в корзину попеременно то правой, то левой рукой. Если мяч не попал в корзину, прежде чем его поднять, обсудите с ребёнком, куда упал мяч: справа или слева от корзины, перед корзиной или за корзиной, близко или далеко от корзины.

ЗАНЯТИЕ 16

Логопедические упражнения

Артикуляционные упражнения

(Выполняются ежедневно перед зеркалом)

Необходимо отрабатывать те упражнения, которые ребёнку давались с трудом во время занятий. Затем повторять любые упражнения комплекса.

Язычок мой ловким стал!
И теперь он может смело,
Чётко, правильно, умело
Всевозможные движенья
Выполнять без напряженья.

То «Лягушка» я, то «Слоник»,
То я «Птенчик» из гнезда.
Мама будет очень рада,
Что такой умелый я.

Возможно, вы с ребёнком придумаете свою увлекательную историю про удивительные приключения Язычка, нарисуйте иллюстрации к этой истории и ещё раз отработайте все артикуляционные упражнения.

Угадай звук!

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ

1. Взрослый повторяет с ребёнком артикуляцию гласных звуков [И] и [Ы] (см. занятие 13).

2. Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши, когда услышит в слове звук [И]. Если такого звука ребёнок не услышал, он сидит тихо. Можно использовать слова: мир, тир, лето, книга, Полина, апельсин, зонт, мишка, груша, гриб.

3. Аналогично выполняется задание со звуком [Ы]. Можно использовать слова: дым, дом, дыня, полы, сыр, шарф, шары, корыто, яблоко, крыша.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

Взрослый произносит слово, а ребёнок должен хлопнуть в ладоши один раз, когда услышит в слове звук [И]; стукнуть ладонями по коленям, когда услышит в слове звук [Ы]. Если таких звуков ребёнок не услышал, он сидит тихо. Можно использовать слова: улитка, лампа, полынь, лифт, кресло, кит, пыль, мыло, каша, телевизор, дырка.

Развитие пространственных представлений

Что? Где?

1. Взрослый просит ребёнка рассказать, что, по его мнению, может находиться вверху, что внизу, что впереди, что позади, что справа, что слева.

Звёзды в небе высоко, *(подняться на носочки)*
Травка в поле низко, *(присесть)*
К морю ехать далеко, *(руки вытянуть вперёд)*
Мама рядом, близко. *(Обнять маму.)*

2. Взрослый читает текст, а ребёнок внимательно слушает и самостоятельно выполняет движения.

Мы с тобой учили долго
Узнавать, где шкаф, где полка.

Что, где в комнате у нас
Расположено сейчас.
А теперь давай играть,
Твои знанья проверять!

Поднимаем ручки выше. *(Ребёнок поднимает руки над головой.)*
Опускаем ручки вниз. *(Опускает руки вниз.)*
К потолку тянись сначала. *(Поднимает руки и тянется вверх.)*
Пола ты потом коснись. (*Садится на корточки и касается пола руками.)*
Выполняем два наклона
Вниз до пола, вниз до пола. *(Наклоняется вперёд 2 раза.)*
А потом прогнёмся сразу
Мы назад ещё два раза. *(Прогибается назад 2 раза.)*
А теперь мы приседаем, *(держит руки на поясе, выполняет приседания)*
Чтоб сильней и крепче стать.
Мы без устали считаем:
Раз, два, три, четыре, пять!
Поворачиваться будем: *(держит руки на поясе, выполняет повороты влево, вправо)*
Влево, вправо поворот,
Вправо, влево поворот
И опять наоборот.
Руки ставь перед собой,
Хлопай ты разок-другой. *(Руки вытягивает вперёд, делает 2 хлопка.)*
Руки за спину веди,
Хлоп, хлоп, хлоп, не упади! *(Заводит руки за спину, делает 3 хлопка.)*

Далее ребёнок, продолжая слушать текст, выполняет движения.

Вверх потянись,
Вниз наклонись,
Влево, вправо повернись,
Походи вперёд, назад,
Молодец, не торопись!
Всё теперь отлично знаем —
Лево, право, верх и низ.

Игры. Ритмы

Кто это?

Взрослый и ребёнок по очереди показывают движения различных животных. Например, игру начинает взрослый. Он изображает зайчика. Ребёнок повторяет движения зайчика и изображает другое животное, например, лисичку. Взрослый показывает движения всех изображённых животных в том же порядке и добавляет ещё одно новое и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не собьётся. Взрослый может подсказывать ребёнку.

Игры для пальчиков

Бабушкин кисель

Взрослый читает текст, ребёнок выполняет движения.

Бабушка кисель варила *(ребёнок левой рукой изображает чашечку, указательным пальцем правой руки ложечку — «помешивает киселёк ложечкой в чашечке»)*
В черепушечке, *(сложив ладошку к ладошке, изображает черепушечку-чашечку)*
На горушечке *(развернув сложенные ладони пальцами вверх, изображает горку)*
Для Андрюшечки *(имя ребёнка). (Ручками указывает на себя.)*
Летел, летел голубок *(перекрестив кисти рук ладонями вверх и зацепившись большими пальцами друг за друга, изображает голубка)*
Через бабушкин порог.
Вот он крыльями забил, *(активно машет руками)*
Бабушкин кисель разлил. *(Активно шевелит пальцами рук, изображая, как «кисель растекается по полу».)*
Плачет бабка: «Ай-яй-яй!» *(Изображает, как бабка трёт глаза кулачками и качает головой из стороны в сторону.)*
Не плачь, бабка, не рыдай, *(грозит указательным пальцем сначала правой руки, затем левой)*
Сварим новый киселёк

В черепушечке, *(левой рукой изображает чашечку, указательным пальцем правой руки ложечку — «помешивает киселёк ложечкой в чашечке»)*
На горушечке *(развернув сложенные ладони пальцами вверх, изображает горку)*
Для Андрюшечки *(имя ребёнка). (Ручками указывает на себя.)*

Повторить 3–5 раз.

Птички клюют

Ребёнок вытягивает руку перед собой, слегка сгибает её в локте, при этом ладони рук смотрят в пол. Ребёнок имитирует клюющие движения птицы каждым пальцем по очереди, начиная с большого. Затем пальцами другой руки, потом двух рук вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Весёлые маляры

Ребёнок ставит локти на стол. Ладони смотрят вперёд. Ребёнок совершает движения кистями вверх–вниз. Выполняет упражнение сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками вместе. Взрослый помогает ребёнку, придавая его пальчикам нужное положение.

Пуговки-бантики

Взрослый учит ребёнка застёгивать и расстёгивать пуговицы, завязывать и развязывать бантики, шнурки.

Упражнения с мячом

Взрослый предлагает ребёнку поиграть с мячом в любую игру, которая нравится малышу. Делать можно всё что угодно, соблюдая одно правило: ронять мяч нельзя. Как только мяч упал на пол, игра заканчивается.

Варианты игры с мячом:

- подбрасывать мяч вверх и ловить его;
- подбрасывать мяч вверх, один раз хлопать в ладоши и ловить его;
- подбрасывать мяч вверх, два (три) раза хлопать в ладоши и ловить его;
- перекидывать мяч из одной руки в другую;
- бросать мяч об стену и ловить его;
- бросать мяч об стену, один раз хлопать в ладоши и ловить его;
- бросать мяч об стену, два (три) раза хлопать в ладоши и ловить его;
- бросать мяч об стену, с ударом об пол, и ловить его.

- Бросать мяч об стену можно с подачи снизу и с подачи сверху. Предлагайте ребёнку для игры мячи разных размеров.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ ... 3

ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 12 ЛЕТ ПО МЕТОДУ ЗАМЕЩАЮЩЕГО ОНТОГЕНЕЗА

ПРЕДИСЛОВИЕ ... 6
Дыхательные упражнения ... 14
Глазодвигательные упражнения ... 15
Растяжки и упражнения двигательного репертуара ... 17
Ограничения и противопоказания ... 18

ПРОГРАММА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–12 ЛЕТ» ... 20

ЗАНЯТИЕ 1 ... 21
Дыхательные упражнения ... 21
Глазодвигательные упражнения ... 21
Растяжки ... 25
Упражнения двигательного репертуара ... 26

ЗАНЯТИЕ 2 ... 28
Дыхательные упражнения ... 28
Глазодвигательные упражнения ... 30
Растяжки ... 32
Упражнения двигательного репертуара ... 34

ЗАНЯТИЕ 3 ... 35
Дыхательные упражнения ... 35
Глазодвигательные упражнения ... 38
Растяжки ... 40
Упражнения двигательного репертуара ... 43

ЗАНЯТИЕ 4 ... 45
Дыхательные упражнения ... 45
Глазодвигательные упражнения ... 47
Растяжки ... 49
Упражнения двигательного репертуара ... 51

ЗАНЯТИЕ 5 ... 54
Дыхательные упражнения ... 54
Глазодвигательные упражнения ... 56
Растяжки ... 57
Упражнения двигательного репертуара ... 59

ЗАНЯТИЕ 6 ... 61
Дыхательные упражнения ... 61
Глазодвигательные упражнения ... 63
Растяжки ... 66
Упражнения двигательного репертуара ... 68

ЗАНЯТИЕ 7 ... 69
Дыхательные упражнения ... 69
Глазодвигательные упражнения ... 71
Растяжки ... 73
Упражнения двигательного репертуара ... 76

ЗАНЯТИЕ 8 ... 78
Дыхательные упражнения ... 78
Глазодвигательные упражнения ... 80
Растяжки ... 83
Упражнения двигательного репертуара ... 85

ЗАНЯТИЕ 9 ... 88
Дыхательные упражнения ... 88
Глазодвигательные упражнения ... 90
Растяжки ... 93
Упражнения двигательного репертуара ... 95

ЗАНЯТИЕ 10 ... 98
Дыхательные упражнения ... 98
Глазодвигательные упражнения ... 100
Растяжки ... 102
Упражнения двигательного репертуара ... 104

ЗАНЯТИЕ 11 106
Дыхательные упражнения 106
Глазодвигательные упражнения 108
Растяжки 110
Упражнения двигательного репертуара 112

ЗАНЯТИЕ 12 114
Дыхательные упражнения 114
Глазодвигательные упражнения 116
Растяжки 118
Упражнения двигательного репертуара 120

ЗАНЯТИЕ 13 122
Дыхательные упражнения 122
Глазодвигательные упражнения 123
Растяжки 125
Упражнения двигательного репертуара 127

ЗАНЯТИЕ 14 129
Дыхательные упражнения 129
Глазодвигательные упражнения 130
Растяжки 131
Упражнения двигательного репертуара 134

ЗАНЯТИЕ 15 136
Дыхательные упражнения 136
Глазодвигательные упражнения 138
Растяжки 142
Упражнения двигательного репертуара 144

ЗАНЯТИЕ 16 147
Дыхательные упражнения 147
Глазодвигательные упражнения 149
Растяжки 154
Упражнения двигательного репертуара 155

ЗАНЯТИЕ 17 157
Дыхательные упражнения 157
Глазодвигательные упражнения 159
Растяжки 163
Упражнения двигательного репертуара 166

ЗАНЯТИЕ 18 168
Дыхательные упражнения 168
Глазодвигательные упражнения 170
Растяжки 175
Упражнения двигательного репертуара 178

ЗАНЯТИЕ 19 183
Дыхательные упражнения 183
Глазодвигательные упражнения 185
Растяжки 186
Упражнения двигательного репертуара 188

ЗАНЯТИЕ 20 193
Дыхательные упражнения 193
Глазодвигательные упражнения 195
Растяжки 199
Упражнения двигательного репертуара 200

ЗАНЯТИЕ 21 205
Дыхательные упражнения 205
Глазодвигательные упражнения 208
Растяжки 213
Упражнения двигательного репертуара 215

ЗАНЯТИЕ 22 218
Дыхательные упражнения 218
Глазодвигательные упражнения 220
Растяжки 224
Упражнения двигательного репертуара 225

ЗАНЯТИЕ 23 229
Дыхательные упражнения 229
Глазодвигательные упражнения 230
Растяжки 234
Упражнения двигательного репертуара 235

ЗАНЯТИЕ 24 238
Дыхательные упражнения 238
Глазодвигательные упражнения 239
Растяжки 243
Упражнения двигательного репертуара 245

ПРОГРАММА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3–5 ЛЕТ» 249

Пояснение к курсу занятий 250

ЗАНЯТИЕ 1 251
Разминка 251
Дыхательные упражнения 252
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 253
Глазодвигательные упражнения 254
Игровой массаж 254
Растяжки 255
Ползание 256

ЗАНЯТИЕ 2 256
Разминка 256
Дыхательные упражнения 258
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 258
Глазодвигательные упражнения 258
Игровой массаж 260
Растяжки 260
Ползание 261

ЗАНЯТИЕ 3 262
Разминка 262
Дыхательные упражнения 263
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 264
Глазодвигательные упражнения 264
Игровой массаж 265
Растяжки 266
Перекатывание 267

ЗАНЯТИЕ 4 267
Разминка 267
Дыхательные упражнения 268
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 269
Глазодвигательные упражнения 269
Игровой массаж 271
Растяжки 272
Перекатывание 273

ЗАНЯТИЕ 5 274
Разминка 274
Дыхательные упражнения 275
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 275
Глазодвигательные упражнения 276
Игровой массаж 277
Растяжки 278
Ползание 279

ЗАНЯТИЕ 6 279
Разминка 279
Дыхательные упражнения 281
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 281
Глазодвигательные упражнения 282
Игровой массаж 282
Растяжки 283
Ползание 283

ЗАНЯТИЕ 7 284
Разминка 284
Дыхательные упражнения 285
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 286
Глазодвигательные упражнения 286
Игровой массаж 287
Растяжки 288
Ползание 288

ЗАНЯТИЕ 8 289
Разминка 289
Дыхательные упражнения 290
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 290
Глазодвигательные упражнения 291
Игровой массаж 292
Растяжки 293
Ползание 293

ЗАНЯТИЕ 9 294
Разминка 294
Дыхательные упражнения 294
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 295
Глазодвигательные упражнения 296
Игровой массаж 297

Растяжки 298
Ползание 298

ЗАНЯТИЕ 10 299
Разминка 299
Дыхательные упражнения 299
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 300
Глазодвигательные упражнения 301
Игровой массаж 302
Растяжки 303
Ползание 304

ЗАНЯТИЕ 11 304
Разминка 304
Дыхательные упражнения 305
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 306
Глазодвигательные упражнения 306
Игровой массаж 307
Растяжки 308
Ползание 308

ЗАНЯТИЕ 12 309
Разминка 309
Дыхательные упражнения 309
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 310
Глазодвигательные упражнения 311
Игровой массаж 312
Растяжки 314
Хождение на четвереньках 314

ЗАНЯТИЕ 13 315
Разминка 315
Дыхательные упражнения 316
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 316
Глазодвигательные упражнения 317
Игровой массаж 318
Растяжки 319
Хождение на четвереньках 320

ЗАНЯТИЕ 14 321
Разминка 321
Дыхательные упражнения 321

Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 322
Глазодвигательные упражнения 323
Игровой массаж 324
Растяжки 326
Хождение на четвереньках 326

ЗАНЯТИЕ 15 327
Разминка 327
Дыхательные упражнения 328
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 329
Глазодвигательные упражнения 329
Игровой массаж 330
Растяжки 331
Хождение на четвереньках 331

ЗАНЯТИЕ 16 332
Разминка 332
Дыхательные упражнения 333
Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе) 333
Глазодвигательные упражнения 334
Игровой массаж 335
Растяжки 336
Хождение на четвереньках 337

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 338

ЗАНЯТИЕ 1 338
Логопедические упражнения 338
Развитие пространственных представлений 339
Игры. Ритмы 340
Игры для пальчиков 340
Упражнения с мячом 341

ЗАНЯТИЕ 2 341
Логопедические упражнения 341
Развитие пространственных представлений 343
Игры. Ритмы 343
Игры для пальчиков 344
Упражнения с мячом 345

ЗАНЯТИЕ 3 345
Логопедические упражнения 345
Развитие пространственных представлений 347
Игры. Ритмы 348
Игры для пальчиков 348
Упражнения с мячом 349

ЗАНЯТИЕ 4 349
Логопедические упражнения 349
Развитие пространственных представлений 351
Игры. Ритмы 351
Игры для пальчиков 352
Геометрические фигуры 353
Упражнения с мячом 353

ЗАНЯТИЕ 5 354
Логопедические упражнения 354
Развитие пространственных представлений 355
Игры. Ритмы 356
Игры для пальчиков 356
Геометрические фигуры 357
Упражнения с мячом 358

ЗАНЯТИЕ 6 358
Логопедические упражнения 358
Развитие пространственных представлений 359
Игры. Ритмы 360
Игры для пальчиков 360
Геометрические фигуры 361
Упражнения с мячом 362

ЗАНЯТИЕ 7 362
Логопедические упражнения 362
Развитие пространственных представлений 364
Игры. Ритмы 364
Игры для пальчиков 364
Геометрические фигуры 365
Упражнения с мячом 365

ЗАНЯТИЕ 8 366
Логопедические упражнения 366
Развитие пространственных представлений 367

Игры. Ритмы 368
Игры для пальчиков 368
Геометрические фигуры 369
Упражнения с мячом 369

ЗАНЯТИЕ 9 369
Логопедические упражнения 369
Развитие пространственных представлений 371
Игры. Ритмы 372
Игры для пальчиков 372
Упражнения с мячом 373

ЗАНЯТИЕ 10 373
Логопедические упражнения 373
Развитие пространственных представлений 375
Игры. Ритмы 375
Игры для пальчиков 376
Упражнения с мячом 377

ЗАНЯТИЕ 11 377
Логопедические упражнения 377
Развитие пространственных представлений 379
Игры. Ритмы 379
Игры для пальчиков 380
Упражнения с мячом 381

ЗАНЯТИЕ 12 381
Логопедические упражнения 381
Развитие пространственных представлений 382
Игры. Ритмы 383
Игры для пальчиков 383
Упражнения с мячом 384

ЗАНЯТИЕ 13 384
Логопедические упражнения 384
Развитие пространственных представлений 386
Игры. Ритмы 387
Игры для пальчиков 387
Упражнения с мячом 388

ЗАНЯТИЕ 13 384
Логопедические упражнения 384

Развитие пространственных представлений 386
Игры. Ритмы 387
Игры для пальчиков 387
Упражнения с мячом 388

ЗАНЯТИЕ 14 389
Логопедические упражнения 389
Развитие пространственных представлений 391
Игры. Ритмы 391
Игры для пальчиков 391
Упражнения с мячом 392

ЗАНЯТИЕ 15 392
Логопедические упражнения 392
Развитие пространственных представлений 394
Игры. Ритмы 394
Игры для пальчиков 395
Упражнения с мячом 395

ЗАНЯТИЕ 16 396
Логопедические упражнения 396
Развитие пространственных представлений 397
Игры. Ритмы 399
Игры для пальчиков 399
Упражнения с мячом 400

Издательство «АЙРИС-пресс» предлагает обращаться

по вопросам оптовых закупок:
Москва, пр-т Мира, д. 104, тел. +7 495 785-15-30
e-mail: trade@airis.ru, www.airis.ru

по вопросам приобретения в розницу:
книжный магазин «Русское зарубежье»
Москва, ул. Нижняя Радищевская, д. 2 (м. «Таганская» кольцевая)
Пн – Сб 9.00–21.00 Вс 10.00–19.00 (без перерыва)
тел. +7 495 915-11-45, +7 495 915-27-97
Интернет-магазин
www.kmrz.ru
Доставка почтой по России и зарубежью

Издательство «АЙРИС-пресс» приглашает к сотрудничеству авторов образовательной и развивающей литературы
129626, Москва, а/я 66, тел. +7 495 785-15-30
e-mail: editor@airis.ru

Методическое пособие

Колганова Валентина Станиславовна
Пивоварова Елена Викторовна
Колганов Сергей Николаевич
Фридрих Ирина Алексеевна

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ
Часть 1

Ведущий редактор *Т. В. Тимофеева*
Оформление обложки *А. В. Кузнецов*
Технический редактор *В. А. Артемов*
Компьютерная вёрстка *Г. В. Доронина*
Корректоры *З. А. Тихонова, О. В. Шамова*

Подписано в печать 16.10.17. Бумага офсетная.
Формат 70×100 1/16. Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная.
Печ. л. 26. Усл.-печ. л. 33,8. Тираж 4000 экз. Заказ № 40875.

ООО «Издательство «АЙРИС-пресс»
129626, г. Москва, пр-т Мира, д. 104.

Отпечатано в соответствии с качеством
предоставленных издательством электронных носителей
в АО «Саратовский полиграфкомбинат».
410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59. www.sarpk.ru